



Universidad
Zaragoza

ANEXOS

ASAREX: La percepción del alcohol a través de los usuarios y familiares de la
Fundación Doctor Valero Martínez.

ASAREX: The perception of alcohol through the users and relatives of the
Fundación Doctor Valero Martínez.

Autoras:

Cristina González Moreno

Verónica Sanz Martínez

Director:

Luis Manuel Vilas Buendía

Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo

2019

ÍNDICE

ANEXO I. GLOSARIO DE TÉRMINOS.....	3
ANEXO II. CORREO ENVIADO A LAS ENTIDADES.....	11
ANEXO III. GUION DE ENTREVISTAS ASAREX	12
ENTREVISTA USUARIOS INICIACIÓN	13
ENTREVISTA USUARIOS VETERANOS	15
ENTREVISTA FAMILIAS DE USUARIOS	17
ANEXO IV. CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	18
ANEXO V. TRANSCRIPCIÓN DE LAS ENTREVISTAS	19
USUARIOS INICIADOS	19
USUARIOS VETERANOS.....	46
FAMILIARES USUARIOS INICIADOS	75
FAMILIARES USUARIOS VETERANOS	83
ANEXO VI. CARTILLAS INFORMATIVAS ASAREX	105
CARTILLA INFORMATIVA PARA EL ENFERMO ALCOHÓLICO	105
CARTILLA INFORMATIVA PARA FAMILIARES DE ENFERMOS ALCOHÓLICOS	108
ANEXO VII. UNIDAD DE ATENCIÓN Y SEGUIMIENTO DE LAS ADICCIONES DE CRUZ ROJA ZARAGOZA	114
RESUMEN MEMORIA 2017 U.A.S.A	118
ANEXO VIII. ENTREVISTA FUNDACIÓN CRISTIANA VISIÓN PARA LA REHABILITACIÓN Y REINSERCIÓN SOCIAL	131

ANEXO I. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Abstinencia. Según la Organización Mundial de la Salud (1994) se define la abstinencia como privación del consumo de drogas o (en particular) de bebidas alcohólicas, ya sea por cuestión de principios o por otros motivos. Las personas que practican la abstinencia del alcohol reciben el nombre de “abstemios”, “abstinentes totales”.

Adicción. El Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (2017-2018) define la adicción como una enfermedad crónica, recidivante¹, que se caracteriza por la pérdida del control sobre el uso de una sustancia, que pasa a ocupar un lugar preferencial en la vida del individuo. Es una enfermedad en la que se alteran los mecanismos de regulación de la conducta, en especial, los que atañen al control motivacional y emocional.

Adolescencia. Pérez y Santiago (2002) definen la adolescencia como una etapa entre la niñez y la edad adulta, que cronológicamente se inicia por los cambios puberales y que se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones, pero esencialmente positivos. No es solamente un período de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social. Es difícil establecer límites cronológicos para este período; de acuerdo a los conceptos convencionalmente aceptados por la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años, considerándose dos fases: la adolescencia temprana (10 a 14 años) y la adolescencia tardía (15 a 19 años). Tratándose de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, caracterizándose por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios. El comienzo de la pubertad marca el pasaje de la niñez a la adolescencia.

Alcohol. Según el portal web de InfoDrogas, el alcohol es un líquido incoloro, de olor característico, soluble tanto en agua como en grasas; se caracteriza por ser una sustancia psicoactiva, depresora del sistema nervioso central, y con capacidad de causar dependencia. Se entiende por bebida alcohólica aquella bebida en cuya composición está presente el etanol en forma natural o adquirida, y cuya concentración sea igual o superior al 1 por ciento de su volumen y que tiene diferente concentración dependiendo de su proceso de elaboración. Existen dos tipos de bebidas alcohólicas: las fermentadas²

¹ Enfermedad o trastorno que tiende a reaparecer después de un período de curación.

² Las bebidas fermentadas son las procedentes de frutas o de cereales que, por acción de ciertas sustancias microscópicas (levaduras), el azúcar que contienen se convierte en alcohol.

(las más comunes son el vino, la cerveza y la sidra) y las destiladas³ (brandy, coñac, ginebra, whisky, ron, vodka, etc.,).

Alcoholismo. Según la Organización Mundial de la Salud (1994), define el alcoholismo como un término de significado variable y usado durante mucho tiempo que se emplea generalmente para referirse al consumo crónico y continuado o al consumo periódico de alcohol que se caracteriza por un deterioro del control sobre la bebida, episodios frecuentes de intoxicación y obsesión por el alcohol y su consumo a pesar de sus consecuencias adversas. Otro concepto más estricto es el alcoholismo considerado como enfermedad, marcado por la pérdida de control sobre la bebida, causado por una alteración biológica preexistente y que tiene una evolución progresiva previsible. La imprecisión del término hizo que un Comité de Expertos 1 de la OMS lo desaprobara en 1979, dando preferencia a una expresión más concreta, síndrome de dependencia del alcohol, que es uno de los muchos problemas relacionados con el alcohol. La American Society of Addiction Medicine en 1990, lo definió como una “enfermedad crónica primaria en cuya evolución y manifestaciones intervienen factores genéticos, psicosociales y ambientales. La enfermedad suele ser progresiva y fatal. Se caracteriza por los siguientes rasgos, que pueden ser continuos o periódicos: deterioro del control sobre la bebida, obsesión por el alcohol, consumo de alcohol pese a sus consecuencias adversas y perturbación del pensamiento, sobre todo, negación.”

Alcoholización. La Organización Mundial de la Salud (1994) define el término como el consumo frecuente de cantidades sustanciales de bebidas alcohólicas para mantener una concentración elevada de alcohol en la sangre. También se define como el proceso de aumentar la frecuencia del consumo de alcohol. Este término puede aplicarse tanto al bebedor aislado como a toda la sociedad.

Benzodiacepina. Definido por La Organización Mundial de la Salud (1994) como medicamento perteneciente a un grupo de fármacos relacionados estructuralmente que se emplean sobre todo como sedantes/hipnóticos, relajantes musculares y antiepilépticos. Incluso cuando se toman en dosis terapéuticas, la interrupción brusca de las benzodiazepinas induce un síndrome de abstinencia en el 50% de las personas tratadas durante 6 meses o más. Al igual que sucede con otros sedantes, es necesario seguir un programa de desintoxicación lenta para evitar complicaciones graves, como las crisis convulsivas por abstinencia. A menudo se hace un uso indebido de las benzodiazepinas junto con alcohol o en la dependencia de opiáceos.

³ Las bebidas destiladas se consiguen eliminando mediante calor, a través de la destilación, una parte del agua contenida en las bebidas fermentadas. Estas bebidas alcanzan una graduación de alcohol de 30-50 grados.

Binge Drinking. Término inglés que hace referencia al consumo intensivo de alcohol, mayormente entre la población joven y adolescente, que tiene el propósito de alcanzar en un mínimo de tiempo la intoxicación etílica.

Codependiente. Definido por la Organización Mundial de la Salud (1994) como pariente, amigo íntimo o compañero de una persona dependiente del alcohol o de las drogas, cuyas acciones tienden a perpetuar la dependencia de esa persona, retrasando así el proceso de recuperación. El empleo de este término implica una necesidad atribuida de tratamiento o ayuda y algunos expertos han propuesto que la codependencia se clasifique dentro de los trastornos psiquiátricos.

Consumir. Según la R.A.E es el uso de comestibles u otros bienes para satisfacer necesidades o deseos.

Consumo. Según la R.A.E es la acción y efecto de consumir (comestibles u otros bienes).

Consumo abusivo. La Organización Mundial de la Salud (1994) define el consumo abusivo - *drinking, heavy* - como un patrón de consumo que excede un estándar de consumo moderado o consumo social. Normalmente es definido como el consumo que supera un volumen diario determinado (p. ej., tres bebidas al día) o una cantidad concreta por ocasión (p. ej., cinco bebidas en una ocasión, al menos una vez a la semana).

Consumo experimental. La Organización Mundial de la Salud (1994) lo define como las primeras veces que se consume una droga determinada (a veces incluye el tabaco o el alcohol). El término se refiere en ocasiones a un consumo extremadamente infrecuente o inconstante.

Consumo responsable. Según la Junta de Andalucía lo que entendemos por consumo responsable es una actitud por parte de las personas consumidoras y usuarias que implica hacer un consumo consciente y crítico, que se demuestra, tanto a la hora de comprar un producto o contratar un servicio, como en el hogar, empleando eficientemente los recursos de los que se dispone. Se basa en dos máximas, que son consumir menos y que lo que consumamos sea lo más sostenible y solidario posible. Añadiendo información a esta definición y según la FEBE⁴ el consumo responsable es aquel que realizan las personas adultas sanas y que no supere los límites de riesgo para la salud. Los problemas asociados al alcohol se producen como consecuencia de un uso indebido o abuso del producto, en este caso, del consumo indebido o abusivo de las bebidas con contenido alcohólico.

Consumo social. La Organización Mundial de la Salud (1994) define el consumo social - *drinking, social* - la terminología más admitida, es el consumo de bebidas alcohólicas que se ajusta a la costumbre social, principalmente en compañía de otras personas y sólo por motivos y formas socialmente aceptables

⁴ Federación Española de Bebidas Espirituales.

(también conocido como “consumo socialmente integrado”). El consumo social no es necesariamente un consumo moderado.

Dependencia al alcohol. Según el Instituto Nacional de Cáncer (2014) es la enfermedad crónica por la que una persona siente deseo de tomar bebidas alcohólicas y no puede controlar ese deseo. Una persona con esta enfermedad también necesita beber mayores cantidades para conseguir el mismo efecto y tiene síntomas de abstinencia después de interrumpir el consumo de alcohol. La dependencia del alcohol afecta la salud física y mental, y causa problemas con la familia, los amigos y el trabajo. El consumo regular de alcohol aumenta el riesgo de contraer varios tipos de cáncer. También conocido como alcoholismo.

Deshabitución. La Fundación Instituto Spiral define la deshabitución como la superación o remisión de la dependencia psicológica y las secuelas psicopatológicas, relacionales y sociales derivadas de una vida adictiva, procurando capacitar para evitar futuras recaídas, trabajando la maduración psicológica e interviniendo sobre las posibles complicaciones psicopatológicas asociadas.

Desintoxicación. La Organización Mundial de la Salud (1994) entiende que la desintoxicación es un proceso mediante el cual una persona deja de sufrir gradualmente los efectos de una sustancia psicoactiva. Además, es entendida como el procedimiento clínico, proceso de retirada (abstinencia) de la sustancia que se lleva a cabo de forma segura y eficaz, de manera que se reducen al mínimo los síntomas de la abstinencia. Las instalaciones en las que se lleva a cabo reciben varios nombres, como centro o unidad de desintoxicación y centro de rehabilitación. Normalmente, al comienzo de la desintoxicación la persona presenta síntomas clínicos de intoxicación o de abstinencia. Los procedimientos de desintoxicación pueden o no implicar la administración de medicamentos. Cuando es así, el medicamento administrado suele ser un fármaco que tiene tolerancia cruzada y dependencia cruzada con la sustancia tomada por el paciente. Se calcula la dosis para aliviar el síndrome de abstinencia sin inducir intoxicación y se va retirando gradualmente conforme el paciente se recupera. La desintoxicación como procedimiento clínico exige la supervisión del paciente hasta que se recupera completamente de la intoxicación o del síndrome de abstinencia física. En ocasiones se emplea el término “auto-desintoxicación” para denotar la recuperación sin ayuda de un episodio de intoxicación o de los síntomas de abstinencia.

Dependencia. Según la Organización Mundial de la Salud (1994) es el estado de necesitar o depender de algo o de alguien, ya sea como apoyo, para funcionar o para sobrevivir. Aplicado al alcohol y otras drogas, el término implica una necesidad de consumir dosis repetidas de la droga para encontrarse bien o para no sentirse mal. En el DSM-III-R, la dependencia se define como un grupo de síntomas cognitivos, fisiológicos y del comportamiento que indican que una persona presenta un deterioro del control sobre el consumo de la sustancia psicoactiva y que sigue consumiéndola a pesar de las consecuencias adversas. Si no se especifica, la dependencia se refiere tanto a los elementos físicos como a los psicológicos. La

dependencia psicológica o psíquica se aplica al deterioro del control sobre la bebida o sobre el consumo de la sustancia, mientras que la dependencia fisiológica o física se refiere a la tolerancia y los síntomas de abstinencia.

Depresor. Según la Organización Mundial de la Salud (1994) el depresor es la sustancia que suprime, inhibe o reduce algunos aspectos de la actividad del sistema nervioso central (SNC). Los principales grupos de depresores del SNC son los sedantes/hipnóticos, los opiáceos y los neurolépticos. Algunos ejemplos de depresores son el alcohol, los barbitúricos, los anestésicos, las benzodiazepinas, los opiáceos y sus análogos sintéticos. Como el alcohol, opiáceos y sedantes o hipnóticos.

Desinhibición. La Organización Mundial de la Salud (1994) define la desinhibición como el estado de liberación de las inhibiciones internas que influyen en el comportamiento de una persona. Puede ser el resultado de la administración de una sustancia psicoactiva. Se entiende que es la supresión de una influencia inhibidora sobre una neurona o un circuito, en contraposición a la estimulación directa de la neurona o el circuito. Por ejemplo, los opiáceos deprimen la actividad de las neuronas dopaminérgicas, que normalmente ejercen un efecto inhibitor.

Droga. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la droga es toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce de algún modo una alteración del natural funcionamiento del sistema nervioso central del individuo y además es susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas. Las sustancias psicoactivas, conocidas comúnmente como drogas, son sustancias que al ser tomadas pueden modificar la conciencia, el estado de ánimo o los procesos de pensamiento de un individuo. Los avances en la neurociencia han permitido conocer mucho mejor los procesos físicos mediante los que actúan estas sustancias.

Droga sintética. Se puede decir que es un conjunto de sustancias psicoestimulantes, que en su mayoría son derivadas de las anfetaminas. Generalmente son comprimidos, es decir, pastillas de colores, imágenes y/o logotipos.

Ebriedad. La Organización Mundial de la Salud (1994) define que es el estado de intoxicación. Este término indica un patrón habitual de embriaguez, solía utilizarse en situaciones en las que actualmente se emplea “alcoholismo” o “dependencia del alcohol”, implicando una enfermedad. Junto con “ebrio” (persona en estado de embriaguez), era la terminología para designar la intoxicación etílica habitual.

Estimulante. Según la Organización Mundial de la Salud (1994) en referencia al sistema nervioso central, cualquier sustancia que activa, potencia o incrementa la actividad neuronal. Denominado también psicoestimulante. Son ejemplos: las anfetaminas, la cocaína, la cafeína y otras xantinas, la nicotina y los anorexígenos sintéticos como la fenmetrazina o el metilfenidato. Hay otros medicamentos que tienen

acciones estimulantes que, pese a no ser su efecto principal, pueden manifestarse cuando se consumen en dosis altas o de forma prolongada (antidepresivos, anticolinérgicos y ciertos opiáceos). Los estimulantes pueden provocar síntomas que indican una intoxicación, como: taquicardia, dilatación de las pupilas, aumento de la tensión arterial, hiperreflexia, sudoración, escalofríos, náuseas o vómitos y alteraciones del comportamiento, tales como agresividad, grandiosidad, hipervigilancia, agitación y alteración del razonamiento. El uso inadecuado crónico induce a menudo cambios de la personalidad y de la conducta, como impulsividad, agresividad, irritabilidad y desconfianza. A veces aparece psicosis delirante completa. Cuando dejan de tomarse después de un consumo prolongado o masivo, puede aparecer un síndrome de abstinencia, que consiste en estado de ánimo deprimido, fatiga, trastornos del sueño y aumento de las imágenes oníricas.

Habitución. Según la Organización Mundial de la Salud (1994) la habituación es el efecto de acostumbrarse a una conducta o un estado, incluido el consumo de sustancias psicoactivas. En el contexto de las drogas, el término tiene connotaciones de dependencia.

Intoxicación. Definido por la Organización Mundial de la Salud (1994) como estado posterior a la administración de una sustancia psicoactiva, que causa alteraciones en el nivel de conciencia, en lo cognitivo, en la percepción, en el juicio, en la afectividad o en el comportamiento, o en otras funciones y respuestas psicofisiológicas. Las alteraciones están relacionadas con los efectos farmacológicos agudos de la sustancia y con las respuestas aprendidas a dicha sustancia, y desaparecen con el tiempo; la recuperación es completa, salvo cuando se han producido lesiones tisulares u otras complicaciones. La intoxicación depende en gran medida del tipo y la dosis de la droga y en ella influyen el grado de tolerancia de la persona y otros factores. Es frecuente consumir una droga para alcanzar el grado de intoxicación deseado. La manifestación en la conducta de un grado de intoxicación determinado depende mucho de las expectativas culturales y personales relacionadas con los efectos de la droga. Las complicaciones pueden incluir traumatismos, aspiración del vómito, delirio, coma y convulsiones, dependiendo de la sustancia y de la vía de administración. La intoxicación alcohólica se manifiesta con signos como rubor facial, habla farfullante, marcha inestable, euforia, aumento de la actividad, locuacidad, alteración de la conducta, lentitud de las reacciones, alteración del juicio y descoordinación motriz, pérdida del conocimiento o estupefacción.

Metadona. La Organización Mundial de la Salud (1994) define la metadona como un opiáceo sintético que se utiliza en el tratamiento de mantenimiento de las personas con dependencia de opiáceos. Tiene una semivida prolongada y puede administrarse una vez al día por vía oral, bajo supervisión.

Policonsumo de drogas. La Organización Mundial de la Salud (1994) define el policonsumo de drogas como consumo de más de una droga o de más de un tipo de droga por una persona, normalmente al

mismo tiempo o una detrás de otra, y por lo general, con la intención de aumentar, potenciar o contrarrestar los efectos de otra droga.

Prevalencia. Es la proporción de la población que presenta una característica o evento determinado en un momento o en un periodo determinado.

Narcótico. Según la Organización Mundial de la Salud (1994) es una sustancia química que induce estupor, coma o insensibilidad al dolor. El término se refiere normalmente a los opiáceos u opioides, que se denominan analgésicos narcóticos.

Recaída. Según la Organización Mundial de la Salud (1994) es la acción de volver a beber o a consumir otra droga tras un período de abstinencia, acompañada a menudo de la reinstauración de los síntomas de dependencia. Algunos autores diferencian entre recaída y caída (en el sentido de “tropiezo”); esta última denota una ocasión aislada de consumo de alcohol o drogas.

Recuperación. Definido por la Organización Mundial de la Salud (1994) como mantenimiento de la abstinencia del alcohol o/y otras drogas por el medio que sea. Se asocia especialmente a los grupos de ayuda mutua y, en Alcohólicos Anónimos (AA) y otros grupos basados en los doce pasos, se refiere al proceso de conseguir y mantener un estado de sobriedad. Dado que la recuperación se considera un proceso que dura toda la vida, se considera siempre que sus miembros son alcohólicos “en recuperación”, aunque de cara al mundo exterior se utiliza el término alcohólico “recuperado”.

Reducción de daños. La Organización Mundial de la Salud (1994) en el contexto del alcohol y otras drogas, expresión que describe las políticas o los programas que se centran directamente en reducir los daños derivados del consumo de alcohol o drogas. Se utiliza especialmente para referirse a las políticas o programas que intentan reducir los daños sin afectar necesariamente al consumo de drogas subyacente. Por ejemplo: el intercambio de agujas y jeringuillas para contrarrestar el uso compartido de agujas entre los heroinómanos o la instalación de airbag en los automóviles para reducir las lesiones en los accidentes de tráfico, especialmente, los provocados por la conducción bajo los efectos del alcohol. Por tanto, las estrategias de reducción de daños tienen un mayor alcance que el binomio de reducción de la oferta y reducción de la demanda.

Rehabilitación. Definida por la Organización Mundial de la Salud (1994) como el proceso mediante el cual una persona con un trastorno debido al consumo de sustancias alcanza un estado de salud, una función psicológica y un bienestar social óptimos. La rehabilitación tiene lugar después de la fase inicial de tratamiento (que puede requerir desintoxicación y tratamiento médico y psiquiátrico). Engloba diversas estrategias, tales como la terapia de grupos, terapias conductuales específicas para evitar la recaída,

participación en un grupo de ayuda mutua, ingreso en una comunidad terapéutica o un piso protegido, formación profesional y experiencia laboral. Se espera lograr la reinserción social en la comunidad.

Sobredosis. Según la Organización Mundial de la Salud (1994), es el consumo de cualquier droga o medicamento en una cantidad que provoca efectos adversos agudos físicos o mentales. La sobredosis intencionada es una forma habitual de suicidio o tentativa de suicidio. La sobredosis puede producir efectos pasajeros o prolongados e incluso la muerte; la dosis mortal de una sustancia concreta varía en cada persona y según las circunstancias.

Sobriedad. La Organización Mundial de la Salud (1994) lo define como la abstinencia continuada del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas. Algunos sinónimos de sobrio, referidos especialmente a las drogas ilegales, son “limpio” y “desenganchado”. También se contempla como la moderación o moderación habitual en los patrones de consumo de alcohol, en el sentido original de “templanza”, aunque esta acepción es cada vez menos frecuente.

Tolerancia. Según la Organización Mundial de la Salud (1994) es la disminución de la respuesta a una dosis concreta de una droga o un medicamento que se produce con el uso continuado. Se necesitan dosis más altas de alcohol o de otras sustancias para conseguir los efectos que se obtenían al principio con dosis más bajas. Los factores fisiológicos y psicosociales pueden contribuir al desarrollo de tolerancia, que puede ser física, psicológica o conductual. Por lo que se refiere a los factores fisiológicos, puede desarrollarse tolerancia tanto metabólica como funcional. Al aumentar el metabolismo de la sustancia, el organismo será capaz de eliminarla con mayor rapidez. La tolerancia funcional se define como una disminución de la sensibilidad del sistema nervioso central a la sustancia. La tolerancia conductual es un cambio en el efecto de la sustancia producido como consecuencia del aprendizaje o la alteración de las restricciones del entorno. La tolerancia aguda es la adaptación rápida y temporal al efecto de una sustancia tras la administración de una sola dosis. La tolerancia inversa, denominada también sensibilización, es un estado en el cual la respuesta a la sustancia aumenta con el consumo repetido. La tolerancia es uno de los criterios del síndrome de dependencia.

ANEXO II. CORREO ENVIADO A LAS ENTIDADES

Buenos días,

somos dos alumnas del grado de Trabajo Social, de la Universidad de Zaragoza. Estamos realizando el Trabajo de Fin de Grado sobre los adolescentes y el uso de estupefacientes en la actualidad.

Para llevar a cabo nuestro trabajo necesitamos recabar información, la cual nos sería de gran ayuda poder contar con información general, sin datos concretos que expongan al individuo preservando y respetando la protección de datos que se debe mantener. Así, como vuestra confidencialidad profesional.

Lo que queremos conocer es el perfil de la población adolescente con la que trabajáis, si se da un mayor consumo por diferencia de género y edad. Qué tipo de sustancias se consumen con mayor frecuencia, en qué contexto se consume, el proceso de intervención con ellos/ellas desde el momento en el que llegan a vuestra institución, las personas que se implican en dicho proceso (tanto profesionales como la familia), y el papel que juega en todo ello el/la trabajador/a social.

Por todo lo expuesto anteriormente, y dado que dais una atención directa con dichos adolescentes, es por ello por lo que recurrimos a ustedes para obtenerla.

Si la información que solicitamos no es posible trasladárnosla por vía e-mail, estamos a disposición de concretar una cita para poder tener una entrevista. De igual manera, si no os es factible proporcionarnos dicha información, nos sería de gran ayuda que nos facilitarais el contacto con alguna institución o profesional al que poder recurrir.

Agradeceríamos que en caso de no poder ofrecernos nada de lo que les hemos solicitado, nos respondieran de igual modo.

Muchas gracias, esperamos su respuesta.

Un saludo.

Cristina González y Verónica Sanz.

ANEXO III. GUION DE ENTREVISTAS ASAREX

A continuación, se muestran los guiones que se plantearon para la realización de las entrevistas en ASAREX, algunas de las preguntas no se realizaron con el motivo de que ya habían sido respondidas mientras se preguntaban otras cuestiones o no se consideraron oportunas.

CUESTIONARIO SOCIODEMOGRÁFICO USUARIO Y FAMILIAS

1. Sexo

☐ Hombre

☐ Mujer

2. Edad

☐ ____/____/____

3. Estado Civil

- ☐ Soltero/a
- ☐ Casado/a
- ☐ Separado/a
- ☐ Divorciado/a
- ☐ Viudo/a

4. Residencia

- ☐ Solo
- ☐ Cónyuge/pareja
- ☐ Padre / Madre
- ☐ Hijos
- ☐ Hermanos
- ☐ Otros

ENTREVISTA USUARIOS INICIACIÓN

1. ¿Ha estado en algún otro lugar para tratar la adicción (CMAPA, Proyecto Hombre, ¿ingresado en algún Centro de deshabitación)?
2. ¿Cómo conoció la Fundación ASAREX? Recomendación, a través de Internet...
3. ¿Qué le hizo pedir ayuda, o qué factores fueron los que le llevaron a pedirla?
4. ¿Cuándo tomó conciencia de su situación y/o de su enfermedad?
5. ¿Cómo inició el tratamiento y/o la terapia?
6. ¿De qué manera piensa que comenzó a tener dependencia al alcohol?
7. ¿Ha usado el alcohol para tapar su malestar o evadirse de sus problemas?
8. ¿Cuánta cantidad de alcohol ingería a lo largo del día?
9. ¿Continuó consumiendo alcohol a pesar de que le ocasiona problemas de salud, físicos, emocionales o nerviosos?
10. ¿Alguna vez ha sufrido algún ingreso en el hospital a causa del consumo?
11. ¿Cómo afronta la enfermedad o esta adicción? (Está motivado, se le hace duro)
12. ¿Alguna vez se ha planteado dejar el alcohol de manera individual, sin pedir ayuda?
13. ¿Ha consumido a pesar de que tener intención de no hacerlo?
14. ¿Alguna vez ha consumido otro tipo de sustancia?
15. Si es que Sí, ¿consumió junto con el alcohol o fue a raíz de comenzar con la rehabilitación?
16. Al comenzar con la rehabilitación, ha sustituido la adicción del alcohol por otra (café, tabaco, juego, etc.).
17. ¿Cuál era su rutina antes, y cual es ahora?
18. ¿En su día a día, hay algo que le incomode? (Por ejemplo: que tengan especial cuidado a la hora de hablar sobre el alcohol, o si sale y va a tomar algo o en comidas/cenas familiares o con amigos estén algo incómodos, e incluso en alerta por si le ofrecen vino, cerveza, etc.)
19. ¿Ha dejado de hacer actividades sociales, laborales o que le gustan por consumir?

- 20.** ¿Alguna vez su comportamiento tras estar bajo los efectos del alcohol ha derivado a cometer errores en el trabajo o en otro lugar?
- 21.** ¿Cuál es el momento más peligroso que tuvo al estar bajo los efectos del alcohol?
- 22.** ¿Alguna vez ha sido detenido a consecuencia de haber consumido alcohol? (Provocado algún altercado, haberse metido en algún altercado)
- 23.** ¿Ha hecho daño a algún familiar con alguna cosa que le haya dicho? ¿Cómo cree que le ha afectado? ¿Cómo le ha afectado a usted?
- 24.** ¿Se ha sentido juzgado por familiares y/o amigos?
- 25.** ¿Alguna vez le han reprochado la manera en la que consumía alcohol?
- 26.** ¿Cree que se debería prohibir la venta de alcohol?
- 27.** ¿Qué cree que se podría hacer algo para prevenir esta adicción, tomar alguna medida de precaución?
- 28.** ¿Qué le diría a la gente que comienza a tener dependencia al alcohol? ¿O a los adolescentes que empiezan a consumir alcohol en exceso?

ENTREVISTA USUARIOS VETERANOS

1. ¿Ha estado en algún otro lugar para tratar la enfermedad (CMAPA, Proyecto Hombre, ¿ingresado en algún Centro de deshabituación)?
2. ¿Cómo conoció la Fundación ASAREX? Recomendación, a través de Internet...
3. ¿Qué motivos fueron los que produjeron que tomara la decisión de pedir ayuda?
4. ¿Cuándo tomó conciencia de su situación y/o de su enfermedad?
5. ¿Cómo inició el tratamiento y/o terapia?
6. ¿De qué manera piensa que comenzó a tener dependencia al alcohol?
7. ¿Usó el alcohol para tapar su malestar o evadirse de sus problemas?
8. ¿Cuánta cantidad de alcohol ingería a lo largo del día?
9. ¿Continuó consumiendo alcohol a pesar de que le ocasionaba problemas de salud, físicos, emocionales o nerviosos?
10. ¿Alguna vez sufrió algún ingreso en el hospital a causa del consumo?
11. ¿Cómo afrontó la enfermedad o esta adicción? (Motivado, como una carga...)
12. ¿Alguna vez se ha planteado dejar el alcohol de manera individual, sin pedir ayuda?
13. ¿Consumió a pesar de tener la intención de no hacerlo?
14. ¿Alguna vez consumió otro tipo de sustancia?
15. Si es que Sí, ¿consumió junto con el alcohol o fue a raíz de comenzar con la rehabilitación (como sustituto)?
16. Al comenzar con la rehabilitación, sustituyó la adicción del alcohol por otra (café, tabaco, juego, etc.)
17. ¿Cuál era su rutina antes, y cuál es ahora?
18. ¿A día de hoy, hay algo que le incomode? (Por ejemplo: que tengan especial cuidado a la hora de hablar sobre el alcohol, o si sale y va a tomar algo o en comidas/cenas familiares o con amigos estén algo incómodos, e incluso en alerta por si le ofrecen vino, cerveza, etc.)
19. ¿Dejó de realizar actividades sociales, laborales o de ocio por consumir?
20. ¿Alguna vez cometió errores en el trabajo o en otro lugar por estar bajo los efectos del alcohol?

- 21.** ¿Cuál fue el momento más peligroso que tuvo al estar bajo los efectos del alcohol?
- 22.** ¿Alguna vez fue detenido a consecuencia de haber consumido alcohol? (Provocando algún altercado...).
- 23.** ¿Continúa pensando en el alcohol?
- 24.** ¿Ha hecho daño a algún familiar con alguna cosa que le haya dicho? ¿Cómo cree que le ha afectado? ¿Cómo le ha afectado a usted?
- 25.** ¿Se ha sentido juzgado por familiares y/o amigos?
- 26.** ¿Alguna vez le han reprochado la manera en la que consumía alcohol?
- 27.** ¿Cree que se debería prohibir la venta de alcohol?
- 28.** ¿Cree que se podría hacer algo para prevenir esta adicción, tomar alguna medida de precaución?
- 29.** ¿Qué le diría a la gente que comienza a tener dependencia al alcohol? ¿O a los adolescentes que empiezan a consumir alcohol en exceso?

ENTREVISTA FAMILIAS DE USUARIOS

1. ¿Qué unión es la que tiene con su familiar? (Esposa/Marido, Hijo/a, Tío/a, Primo/a, Padre/Madre, Hermano/a)
2. ¿Cuándo se dio cuenta de que su familiar tenía un problema con el consumo de alcohol?
3. ¿Cómo lo ha vivido usted? ¿Cómo cree que lo ha vivido él?
4. ¿Cómo es el apoyo que recibe su familiar?
5. ¿Cómo era su día a día antes cuando su familiar consumía alcohol? ¿Y ahora que ya no consume?
6. ¿Alguna vez intentó dejar el consumo de alcohol por sí mismo (sin ayuda)?
7. ¿Cree que se lo intentó ocultar o usted ya sospechaba algo?
8. ¿Alguna vez lo/la ha encubierto?
9. ¿Alguna vez le cogió dinero o algún objeto (para venderlo) sin decírselo para comprar alcohol?
10. ¿Alguna vez le ha hecho daño con las palabras que le ha dicho? ¿Cree que se ha arrepentido? ¿Se lo ha tenido en cuenta?
11. ¿Se ha visto envuelto/a en algún altercado policial a causa del consumo de alcohol de tu familiar?
12. ¿Alguna vez lo ha juzgado?
13. ¿Alguna vez le ha reprochado o le ha echado en cara el consumo de alcohol y/o los problemas derivados de este?
14. ¿Se ha compadecido de él/ella? (permitiéndole que se salte alguna pauta que le han dado)
15. ¿Le hace sentir incómoda/o cuando salen de casa a tomar algo y le pregunta el/la camarero/a si quiere vino para comer/cenar o una cerveza y/o en el caso de alguna comida familiar y no sepa la situación le ofrezcan alcohol?
16. ¿Está en alerta continua por si alguien dice algo inapropiado o que le pueda ofender a su familiar?
17. ¿Tiene miedo de que tenga alguna recaída?
18. ¿Cree que es totalmente consciente de su situación?
19. ¿Cree que está mentalizado para recuperarse? ¿Y usted?
20. ¿Qué ha cambiado después de que haya dejado de consumir?

ANEXO IV. CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El presente proyecto está orientado a la consecución del Grado en Trabajo Social, de la Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo de la Universidad de Zaragoza. Está dirigido por D._____, profesor del Departamento de_____, de dicha Universidad, ejecutado por D^a_____ y D^a_____.

El proyecto consta de la realización de una entrevista en la que se valoran algunos aspectos de su estilo de vida con relación a la investigación sobre la adicción al consumo del alcohol en personas adultas rehabilitadas o en proceso, y a sus familias.

Así pues, yo, _____, con DNI, N.º: _____ doy mi consentimiento para que la información que proporcione sea utilizada en este estudio con el objetivo de conocer el proceso de toma de conciencia y rehabilitación de los usuarios, así como el proceso vivido por los familiares.

Fdo.:

ZARAGOZA, a ____ de ____ de 2019.

ANEXO V. TRANSCRIPCIÓN DE LAS ENTREVISTAS

Tras el planteamiento de las cuestiones, se deja a continuación constancia de la transcripción de las entrevistas realizadas, tanto a usuarios/as iniciados/as, usuarios/as veteranos/as, familiar de usuaria iniciada y familiares de usuarios/as veteranos/as.

USUARIOS INICIADOS

❖ Sexo: Mujer ❖ Edad: 55 años ❖ Estado Civil: Divorciada ❖ Residencia: Sola

¿Has estado en algún otro lugar para tratar la enfermedad?

No, este es el primero.

¿Cómo conociste la Fundación?

Pues la conocí a través de mi hijo, que es quien se preocupó de buscar un sitio, que eso...pues en internet le salía eso, y así llegue aquí, a través de internet llegue aquí.

¿Qué te hizo pedir ayuda?

¿Qué que me hizo pedir ayuda? Pues...

O que factores fueron los que dijiste...

Factores... pues que primero no era vida, segundo que podía perder a mi hijo, y eso no, por ahí ya no paso, es el único hijo que tengo y por ahí sí que no paso, y ahí dije hasta aquí, y hasta aquí, y hace...ahora no me acuerdo exactamente, pero llevare siete ocho meses, ya bien, estoy tomando la pastilla que Antabus, y súper contenta, me ha ayudado mucho la fundación, yo puedo seguir... ¿puedo seguir hablando así?

Si, si tranquila, cuéntanos lo que quieras.

Me ha ayudado mucho la fundación yo siempre les agradezco, porque es verdad, yo he sido una persona de beber en casa, y yo no he sido de ir de bares, pero nunca en mi vida, no he sido de ir de bares y de eso, pero a raíz de que tuve una operación muy complicada y eso, pues me lo tome muy mal, y... y nada, ya vi que después de la operación si bebía pues encima me encontraba fatal, y así, aquí voy viniendo ya, todos

los lunes, todos los miércoles, me he integrado en el grupo de teatro, vengo también los sábados y los domingos, ya he hecho una obra de teatro, voy a las esto, que se va a los pueblos con ellos... a...a las actividades estas que se hacen en los pueblos, para que te informen, también vamos a un sitio así, este sábado estuvimos en Ejea, y allí nos dieron una charla, como si fuese aquí el Doctor Valero, pues el señor más importante o el que sea de eso. Nos dio una charla, luego comimos y eso y me junte con varios de aquí de la asociación, y muy bien y ahora me apunto a cada cosa que hacen. El domingo estuve en una obra de teatro que fuimos unos diez o doce de los que hacemos teatro y también me voy. Y así, simplemente estoy muy contenta y lo tengo muy claro, que vida solo hay una, y que he descubierto muchas cosas para hacer, porque como decimos todos pues esto me aburre, pues esto me aburre, pero la realidad no es que estas metida en un ciclo que es todos los días lo mismo, todos los días lo mismo y poco a poco me está gustando más, me he apuntado a yoga, voy dos veces a la semana, que en mi vida, a mis cincuenta y cinco años estoy haciendo otra cosa, que en mi vida, para coger autobuses que ya le dije el otro día a mi hijo, me voy a aprender Zaragoza, con lo torpe que era...y eso cariño, no os puedo contar nada más, que estoy muy contenta, de la oportunidad que me ha dado esta asociación, la gente es muy cariñosa, están ahí para todo, y muy contenta de verdad.

¿Cómo fue el inicio al empezar a venir aquí?

Hombre al principio lo primero, como toda la gente lo decimos, lo primero con vergüenza, porque no conocías a nadie, por venir a un sitio así, a toda la gente de mi familia no se los conté, ni hasta ahora, todos mis hermanos no lo saben, que poco a poco los voy diciendo, porque antes nos veíamos más, cuando vivían mis padres, mi madre falleció hace tres años, y antes nos veíamos todos los sábados que nos veíamos para comer, todos juntos pero ahora ya conforme los voy de eso, les voy contando, a mi hermana mayor sí que se lo he contado, porque es mi gran apoyo desde la operación y todo ella estuvo allí, todos los días, todos los días y le debo mucho, le debo también mucho a mi hermana porque me ha cuidado un montón y me ha tenido paciencia y ella viene algunas veces a la terapia de familiares y muy bien, así que...

¿De qué manera piensas que empezaste a tener dependencia del alcohol?

¿De qué manera? Pues si te digo hombre lo que es dependencia hará cosa de unos cuatro-cinco años si, porque ya era un ciclo, ya era todos los días sabes no beber hasta eso, pero beber ya todos los días, y algún día más de lo que tu cuerpo puede permitir, y ya os digo que después de operarme ya...es que bebí...aún seguía bebiendo y vamos es que me sentaba fatal, claro me operaron del páncreas, me quitaron un trozo de páncreas fino y ya no tolera lo mismo el cuerpo que eso, y me estaba destruyendo y eso sí que no, porque yo pensaba que es que, y yo que hago en este mundo, no están mis padres, mi hijo ya se ha casado y eso, pero es que son tonterías, la gente te sigue queriendo igual, y no puedo decir que mi hijo

me haya dejado, pues no, porque él se preocupa mucho de mí, me llama constantemente, todos los días hablamos, y... vamos él ahora está súper contento, él está contento, yo estoy contenta, primero por mí...eso es lo que hay que decir, no primero por los demás, si porque si tú no estás bien, no puedes ayudar a los demás, y aquí me han hecho ver muchas cosas, muchas cosas, que hay muchas cosas importantes cariño, muchas, y aunque al principio te aburran, pero luego no ves...que iba a hacer yoga, a su edad, pues me viene de maravilla, voy los martes y los jueves allí en casetas, y me viene de maravilla y el teatro fenomenal, les digo que soy un poco torpe, porque es que nunca me he visto, como nunca he sido de salir por ahí, porque mi vida ha sido en casa de mis padres, como allí nos reuníamos todos en la bodega que venían primos, que venían todo pues no hacía falta salir a ningún sitio sabes, porque he hecho una vida más en casa que eso. Y eso, ya no sé lo que...si te he contestado o...

¿Cuál fue el motivo por el que empezaste a beber?

Pues no lo sé cariño.

¿Por ocio, o por...?

Yo creo que por aburrimiento, yo creo que por aburrimiento, o por no saber qué hacer, porque como todo me aburría, porque yo decía y tal y no quería, pero ya pues a lo mejor...y ya pues te haces esa cadena y estas en casa y no haces otra cosa, porque yo no he sido tampoco de beber por las mañanas, yo era de parte tarde a por la noche, así como...bueno...no tengo que nombrar a nadie...pero así como otras personas ya pues empezaban ya de por la mañana, yo empezaba por la tarde, después de comer, más tarde, allí a las cinco o las seis empezaba hasta que ya me echaba a dormir. No sé si me has preguntado el comienzo.

Si, el inicio aquí en la Fundación.

¿Pero el inicio de venir aquí?

Si, ¿Qué cómo había sido el inicio de venir a las terapias...?

Aaah, pues a lo primero con vergüenza porque no conoces a la gente y eso te da... no quieres hablar, y ahora sin embargo una compañera y bueno el responsable del grupo se parten de risa ahora, porque el otro día en la reunión de los lunes, pues viene también una compañera, y me dice jolín ahora no hay quien te pare. Y es del agradecimiento que tengo a esta Fundación, es que es una pasada, me ha cambiado el chip completamente, y nunca dejare de darles las gracias. Ellos dicen que no, que soy la que...y bueno si, yo soy la que tiene que venir y hacer las cosas bien, pero sin vosotros no lo hubiese conseguido, no, no, para mí son una gran familia ya.

¿Entonces qué es lo que tienen por lo que te hacen sentir tan bien?

Lo que tienen, es que han pasado por ello, te aconsejan de la mejor manera posible, están ahí siempre que los necesitas, si tienes un problema llamas o si tienes ganas de beber un día puedes llamar un día y yo a mí no me ha ocurrido porque desde que he venido y tomo el Antabus ya no eso, pero tienes esa posibilidad, y eso...es que te sientes como en casa...como si fuese tu familia, o mejor que algunos familiares incluso, porque hay familiares que no lo entienden. Ni quieren entenderlo, porque ellos hacen lo que yo ya no quiero hacer. Pero para ellos no, para ellos yo soy la alcohólica y ellos no, ¿sabes? Pero sin embargo ellos todavía siguen con la misma... Y eso...como me han dado esa ayuda y como me dieron esa ayuda yo...adelante, porque eso no podía ser porque iba a acabar con mi vida, es que iba a acabar con mi vida. Y eso y ahora estoy súper feliz, súper contenta y no fallo, solo he fallado una vez y un día porque era el cumpleaños de mi hermana así que... (Risa).

¿Cómo afrontas la adicción? (Estas animada...)

Si, ya no...mi cabeza ya está tranquila, y antes era todo un bum, ves a buscarla porque es lo único que hacía, o bebe y que no te vean, esto lo habrá contado todo el mundo, pues ves a buscarla y que no te vean, que luego cuando te llame tu hijo no lo note, pero es que somos tontos, porque es que lo notáis, ni que sea tu hijo, ni que sea mi hermana, que también lo ha notado, quien sea, quien sea lo nota y mi cabeza ya no es un bum, ahora está tranquila, ni me acuerdo es que ni me acuerdo, ya es... hago las cosas, vengo aquí pero por eso... y hablo con todos ya, que yo era súper tímida y hablo con todos, con todos y ahora es una pasada.

¿Alguna vez te has planteado dejar el alcohol de manera individual, o sea, sin ayuda?

No, yo la persona que lo consigue, ole por ella, pero yo creo que es imprescindible venir a una asociación y tomarte tu medicamento si lo necesitas, yo empecé sin tomarme medicamento porque, pensaba que eso, y hubo un día que le dije a Sergio, Sergio yo quiero tener la cabeza tranquila y no...no pensar más en...así que me la voy a tomar, no te queda más liberación, yo ole por las personas que sin pastilla...salen adelante y no recaen. Que eso es lo principal, no recaer, porque si no es volver a empezar y...yo tomar la pastilla ha sido, pues mi mejor decisión, lo decidí yo, lo hablé con Sergio y le pareció bien y me dijo pues me parece muy bien. Y aquí estoy con mi pastillita, pero bien.

¿Alguna vez has consumido algún otro tipo de sustancia? (como pastillas...)

No, el tabaco, pastillas por mi salud, pero nada. No.

¿Al comenzar con la rehabilitación has sustituido la adicción al alcohol por café, por chocolate...?

Lo sustituí por la Coca-Cola. Y ahora ya con el tiempo tomo menos, y el por el dulce también te da, pero vamos ya poquito a poco, aquí los miércoles hacemos una excepción y cada uno un día traemos una cosica, porque los miércoles estamos muy poquicos, que hay poca gente, y cada miércoles traemos una

cosica o eso. Pero la Coca-Cola me la he quitado también, Coca-Cola Cero, por lo menos, que no lleve azúcar que no puedo...no me puedo, por esto...la operación conlleva a que podía ser diabética y por eso, pero me van haciendo controles y todo bien. Pues por la Coca-Cola Cero cariños. Si cariño, me bebía todas las del mundo. Pero ahora ya me las voy quitando porque aparte del gas, que no me va bien, lo sustituyo por el Aquarius, aunque lleva...pero sin gas, o agua, o zumos, para desayunar zumos, leche o eso.

¿Cuál era tu rutina antes y cual es ahora?

Mi rutina antes era las 24 horas, porque era una rutina, era levantarte hacer lo mismo, sentarte porque no tenías ganas de nada, ni comer, y luego ya sentarte y beber. Y ahora no tengo rutina, ahora no tengo rutina, es que ahora no paro, ya con venir aquí, pues no ves esta semana, vengo ya lunes, martes y miércoles, porque como mañana nos hacen una película...

Si, ya nos lo han comentado, nosotras también estaremos...

¿Ah sí? ¡Pues nos veremos!

Con el grupo de los lunes también estoy muy contenta, la Fundación es eso, creamos un grupo para la gente que quiere salir realmente, pues para ayudarnos los unos a los otros, y así es.

¿En tu día a día hay algo que te incomode, pues por ejemplo cuando te juntas con tu familia y vais a comer...?

No, no, yo he pasado por eso, nada, ya te digo el día 31 fue el cumpleaños de mi hermana, lo celebramos en casa de mis padres, pobrecitos y había una bodega, estábamos treinta y cinco personas, no bebíamos cuatro personas, dos niños, una prima mía que es más mayor que yo, que no bebe alcohol y yo. Y ya no me supone...al revés ahora lo veo y respiro hondo, digo hay que liberación...que liberación, porque es que esto...lo que no he hecho en mi vida lo estoy haciendo ahora. Y para mí...es que antes me costaba hasta salir a la calle porque no tenía motivación, no tenía nada, y ahora sí, ahora sí, así que eso cariño.

¿Entonces habías dejado de hacer actividades sociales...?

Nunca en realidad he hecho actividades sociales, porque ya te digo, que como hemos tenido tan completa sin...hombre yo...con mi exmarido nos íbamos de vacaciones, esto, lo otro, eso sí que lo hemos hecho, pero vamos que no ha sido de salir por ahí.

¿Y alguna vez, algún familiar te ha hecho daño con lo que te ha dicho, o algo?

Daño, daño, no. O que hay familiares que no entienden, no entienden a lo mejor porque...más de uno a lo mejor tendría que venir aquí también ¿sabes? Y no entienden que eso... y ... pero bueno que eso ya...antes me lo tomaba muy mal, porque ya te digo era muy tímida, era muy de eso, pero ahora en vez de ver todo lo negativo, le doy la vuelta, y ahora me junto con otras personas que realmente eso, que

tengo que estar por obligación, porque claro...a un cumpleaños vamos todo el mundo, pues simplemente hablamos o no hablo con esas personas y ya está, y ahora tengo que ir todo a lo positivo, no puedo bajar la guardia.

¿Alguna vez te han reprochado la manera en la que bebías?

Hombre...mi hijo me ha echado la bronca, grande, grande, es que mi hijo ha sufrido mucho por mí, y por eso también, pues muchas broncas, muchas, hasta que ya dijo mamá o haces esto o me voy de casa, bueno me voy de casa no, que está viviendo con su mujer, pero quiero decir que ya no vendría a verme, como viene entre semana, cuando puede si no va de tardes, viene todos los sábados a comer... y eso no, por ahí sí que no pasaba.

¿Crees que se puede hacer algo para prevenir esta adicción o esta enfermedad?

¿Que qué se puede hacer? Información, información, información y sitios así, no te digo ya de cuando bebes, sino antes de beber, ojalá hubiese sitios que pudiese ir la gente para ver realmente lo que es el alcoholismo, mucha información que no hay. Y ya te digo yo que yo soy ya...cincuenta y cinco años, pero yo ya para la gente joven es que no hay información tanto para el que no lo quiere, como para el que lo quiere, es como yo, si yo veo un sitio y sé que me pueden ayudar, yo creo que iría bastante gente. Información, ojalá vosotras que salís en esto, montéis yo que se me, sitios así para dar información a los jóvenes y... a los jóvenes y a los que necesitamos de que, de que eso no es vida y de que estas perdiendo tu vida, totalmente, pero totalmente eh, porque no tienes ganas de nada, pasa un día y pasa otro, se te hacen muy largos, ahora se me hace la semana súper corta, que casi no llego a todo y mucha información que no hay.

❖ Sexo: Mujer	Sexo: Mujer
❖ Edad: 55 años	Edad: 59 años
❖ Estado civil: Viuda. Ahora con pareja	Estado Civil: Casada
❖ Residencia: Pareja	Residencia: Pareja

¿Habéis estado en algún otro lugar para tratar la adicción? (En CMAPA, Cruz Roja...)

Mujer 1: A ver, yo sí, yo... fui a alcohólicos anónimos, por lo que me conto Mar, en su día queráis hacer también el trabajo para gente joven, entonces yo tengo las dos partes, mi hijo murió por parte del alcohol y las drogas, y conozco todo...conozco Proyecto Hombre, conozco el Frago que ya no existe, conozco todo lo que es de la zona de Huesca para aquí, luego conozco muchas asociaciones en el caso de mi hijo no sirvieron para nada. Tengo un criterio diferente en cada una de ellas, pero no sirvieron para nada, y aquí la verdad que estuve un día en alcohólicos anónimos y casi salgo con la sotana puesta. Así que vosotras veréis por donde...queréis llegar.

Cristina y Verónica: Al principio queríamos hacer el trabajo sobre adolescentes, pero nos dimos cuenta de que iba a ser muy difícil poder obtener información y el reconocimiento de estos a que tienen un problema, ya que se supone que es en la adolescencia cuando se empieza a consumir... y eso...pero era un poco complicado llegar a ellos.

Mujer 2: Es que yo por ejemplo, hasta hace poco tampoco lo reconocía, o sea, hasta que se te mete en la cabeza, yo estuve aquí hace... en 2012, y...he estado me he ido, he estado, me he ido, porque...mi...estaba un poco mejor que fue cuando me empecé a dar cuenta, te das cuenta cuando no paras de beber, desde el punto de la mañana, o sea entras sin darte cuenta, o sea cuando dejas de beber lo normal, bueno lo normal, ¿Qué es lo normal?, pero no era lo normal de fin de semana, entonces ya sí que...me di cuenta de que, bueno me hicieron darme cuenta y yo ya me fui y pensaba que...que por mí misma iba a salir. Pero no...o sea no...lo reconoces, lo que te dicen aquí no lo reconoces, es muy difícil reconocerlo, hasta que te das cuenta de que esto es para toda la vida. Y no te puedes tomar una, ni una, porque nuestro alcoholismo pues ya.... Y eso, yo ahora lo veo, ahora sí que lo veo, ahora sí que lo veo, ahora ya he venido, llevo desde agosto, y la verdad, estoy muy...orgullosa de mí, aunque no...mi familia también, yo no he tenido problemas en casa, ni me han puesto las maletas en la puerta ni nada, no, se tendrían que haber ido ellos que es mi casa, pero por lo menos ese es mi problema. Mi problema es... pues que sí, me hubiera quedado sola, o estaría ingresada seguramente, o hubiera acabado...pues como acaban la mayoría, pues sola, en la calle y en depresiones y mal, entonces al borde del abismo, empecé que tenía depresiones y vine, y... aquí estoy y no me pienso ir y sí que reconozco que lo tienes que reconocer, y lo tienes que

querer tú, no que te obliguen y luego las conversaciones vienen por todos los lados, yo tengo a mi familia muy contenta, mi hija especialmente, que será de vuestra edad, porque dice que se me nota mucho, que el comportamiento de antes ha cambiado, al comportamiento de ahora, he cambiado de hábitos, por supuesto, salgo menos, al principio me aburría...bueno, estaba desorientada y ahora he pasado que hará cosa de un mes o por ahí que no sé porque estoy depresiva, pero el médico Sergio me ha dicho que es normal, me han dado una medicación, por que tendré...mis bajones, porque esto no se cura eh, no es cuestión de un día, no, pero algún día lo lograremos, que estaremos bien, o sea, porque es angustia, es...sin tener motivo, un motivo es... eh... que hace cuatro meses... entonces... yo he venido aquí, pero no he...pero de toda la gente que yo he oído hablar, que han ido, a esto que les hacen orinar, yo no...y de tomar pastillas, sí, yo tomo el Antabus, desde el día que vine, porque si no habría caído porque el día que se me sube la.... Que tengo cualquier bache... y si supiese que no tomé el Antabus pues hubiera recaído, es que estoy segura... y después hubiera venido, y si me lo tengo que tomar toda la vida pues, me lo tomaré toda la vida, como el que tiene diabetes y se tiene que pinchar, bueno...yo me he cogido mi amuleto, y es así.

¿Cómo llegasteis o como conocisteis la Fundación?

Mujer 2: Pues yo trabajaba...ahora ya hace cuatro-cinco meses que ya no trabajo, tenía un puesto en el mercado central, y uno de aquí, de la fundación, X1⁵, pues...yo era mayorista, y un día me dijo, me llevaba muy bien con él, y me dijo: “Tú bebes” y le dije no. Yo no sabía que él era de esta asociación, y me dijo tú bebes y yo le dije que no que no, y otro día me dijo...si quieres que hablemos, toma la tarjeta, me llamas. Nos conocíamos de allí, pero de nada más. Y mi curiosidad pues me pico y entonces a la semana lo llame, y quedamos en el mercado, entonces me explico esto y él estaba aquí, que estaba como ahora esta X2⁶, que ha salido también de aquí, y así la conocí, y la verdad es que muy bien, muy contenta, los demás sitios no lo sé, pero aquí contenta. El trato increíble, porque aquí puedes hablar lo que no puedes...hablar con una amiga, lo que no puedes hablar en casa, te entienden y te arropan y vienes y te aguantan (risas). Y tienes un médico a cambio de nada, yo estoy contentísima, entonces ya te dejo hablar (hace referencia a su compañera). Entonces no voy a fallar, bueno...no me voy a fallarme a mí misma porqué, además, o sea, a mi ASAREX no me ha pedido nada a cambio, y...y entonces tienes sus teléfonos y tú los llamas y el día que sea, a la hora que quieras, o sea, que tienes su apoyo a cambio de nada. Y eso no creo que haya ningún centro que te lo de... y la familia por mucho que te entienda, no te entiende. No. Es que dejan de vivirlo, es que es muy difícil, igual que fumar, y es que no, es que somos alcohólicas, alcohólicas yo llevo bebiendo fuerte pues desde 2012, lo que es decir fuerte, antes no, o bebía y no me daba cuenta, pero ya

⁵ Por confidencialidad, se representa con una X el nombre de la persona a la que han mencionado.

⁶ Hace referencia a la persona encargada de llevar el grupo de terapia de veteranos.

a escondidas...y cuando se bebe tan a escondidas...bebes para colocarte... o sea desde el punto de la mañana, porque a mí una cerveza no me hace nada, porque yo soy de whiskey y eso...

Mujer 1: Pues mi historia es un poco más complicada, porque ya te digo que yo...llevo luchando contra el alcohol y las drogas desde 2006-2007, intente forzar a mi hijo para que lo dejara, y no lo conseguí, ya te digo que paso por varios centros, Proyecto Hombre, Frago, yo era la que le daba el Antabus y él el que lo escondía, he... mi hijo se suicida un ocho de mayo del 2009, con veintidós años, y a raíz de eso a mí se me cae el mundo, no supe superarlo, no supe llevarlo, estuve unos años que no preguntes nada porque no me acuerdo de nada, estaba en el limbo fíjate como estaría que me dieron la incapacidad total para trabajar, me dio por autolesionarme, y...bueno...la verdad es que he tenido la suerte que incluso con mi hijo, tenía un psiquiatra muy bueno, es el Doctor Gurrea, es el que nos iba indicando pues por aquí, por allá, el único centro de desintoxicación público que había en Aragón, con los recortes ha desaparecido, Proyecto Hombre me parece un negocio, y un negocio malo. Y yo empiezo a beber porque empiezo a salir de esa depresión tan grande que tengo... pues...yo vivía...bueno con mi marido en un pueblo que se llama Sallen del Gallego, que tengo allí otro hijo, mayor, ahora hará...hemos quedado que era del ochenta y cinco, hará treinta y cuatro años ahora, y el otro del ochenta y siete, entonces...aquello es...no hay nada...te quedas vacía...te quedas sola y cuando ya parece que vas a salir, vas al Doctor Gurrea y me propone hacer un tratamiento que hay en el Hospital Provincial que es el de la UTP, porque yo me hice adicta a las pastillas, vale...sobre todo al diazepam, el diazepam me...vamos esas pastillas me venían al cuerpo como agua...me hice adicta y entonces me dijo que era muy importante que quisiera ese tratamiento, es un tratamiento que consta de dos años, uno son dos meses de ingreso en el provincial, y luego ya son terapias alternativas ¿vale?, yo esto... accedo aunque yo ya estaba dentro de los límites....porque entonces yo ya tenía cincuenta años y normalmente eso está preparado para jóvenes entre dieciocho y treinta y cinco años, pero me aceptaron en el grupo, y cuando...más o menos yo ya empiezo a ser una persona medio normal, porque yo siempre iré que me moriré con mi hijo, el que me no tengo, el que se me ha ido y el que me acompaña todos los días, pues...el nueve de noviembre le da un infarto fulminante a mi marido y se muere, así, de golpe, yo me quedo en casa con una madre de ochenta y un-dos años, con principios de Alzheimer, con mi hijo, y sola en un pueblo, así como mi hijo pequeño era muy abierto, mi hijo el mayor es muy cerrado, es montañés, pero puro y duro, de los que hace falta llevar... para desatascarlo y me da por beber...porque no había nada... la vida con mi madre, era levantarme, eso sí entonces me empiezo a dar cuenta que tengo un problema cuando...me levanto por la mañana y veo que a mi madre no le he dado la medicación...de por la noche...que sí que podía hacerle una tortilla, y puedo dejar toda la cocina empantanada pero la medicación seguía ahí, y estaba poniendo en riesgo la salud de mi madre la mía, como realmente estaba dentro de una depresión, no me importaba no, pero para mí la de mi madre es sagrada, es intocable.

Mi hijo no lo lleva nada bien, porque al final y al cabo, la muerte de su padre no, no lo supera, se va de casa, se va pero no se va, porque es una casa pues de pueblo donde está el garaje, donde tiene encima sus armas y tiene sus cosas, y tiene sus historias, y yo pues voy pasando, ya más o menos me organizo ya de vengas, tengo que ir al médico, pues me lo cojo ya por la mañana, a las nueve de la mañana porque así ya puedo beber, porque eso si yo no era coger el coche si bebía, y si algún día tenía que salir de urgencias con mi madre, llamaba a la ambulancia, y aparecías en Huesca o en Jaca, me rio, pero no es para reír, pues la verdad es que te das cuenta de que, dices bua, hoy es el último día que voy a beber, pero no, así ultimo día no, al día siguiente vuelves a caer. Y ya pues se van complicando las cosas con las relaciones personales, no son excusas, simplemente es mi vida, he... y bueno... me doy cuenta de que el alcohol es un buen compañero de viaje, que me hace evadirme de esos momentos en los que la soledad te consume... y me gusta. Y decía cómo es posible que hayas caído en lo que mato a tu hijo, cuantas veces me he hecho esa pregunta...pero si, es una enfermedad que es un cáncer, que no sabemos, donde ni cuando nos va a tocar, pero nos puede tocar a cualquiera, el que diga yo no, que se la espere grande, porque se va a llevar una buena hostia, porque hay muchas situaciones tanto personales como psicológicas, físicas, llámalas como te de la real gana, que al final te llevan a eso, y entonces conocí a una pareja, conocí al cabo de tres años, llevaremos dos años juntos más o menos, tenemos un... él se da cuenta de que hay un problema con el alcohol, yo escondía las latas de cerveza para que ... porque yo ya no sabía dónde esconderlas, una cosa es cuando estás sola en casa pero otra cosa es cuando convives ya con otra persona ¿no? Hasta dentro de la lavadora metía las latas vacías (risas) para que no supiera la cantidad, porque la cantidad, no te pienses que es media docena, una docena...eran dieciocho, veinticuatro o por ahí era... la cantidad que yo consumía para estar en ese punto que yo quiero. Y además era una forma de beber muy compulsiva, o sea, es que era... y luego pensar que no tenía la cerveza en casa, eso era... bfff... estabas esperando corriendo a ver el chino, la china, la no china, eso en el pueblo, me creaba... porque en el pueblo eso de lo que dijera la gente, eso ya me daba igual...pasaba de todo eso, pero te crea situaciones de una ansiedad tremenda, porque por lo menos si las tienes ahí... hoy me tengo que comportar, pues me comporto, no si yo el día que decía que no bebía, pues no bebía y ya, por las circunstancias que fueran no, como mi vida era tan sumamente rutinaria, y bueno pues mi madre le coge miedo a mi hijo, hace dos años, nos venimos a Zaragoza, y fue como estar en Sallen, cogimos un apartamento por el centro ella sentada en un sillón y yo sentada en otro y yo todo el día bebiendo, hacías la comida, y lo básico y punto. Y cuando conocí a mi pareja pues me dijo que íbamos a alcohólicos anónimos, y la verdad es que en alcohólicos anónimos como el problema que había tenido con mi hijo era más de droga que de alcohol, pues no había ido nunca. Salí corriendo, eso de sujetaros las manos, vamos a rezar y yo dije...coño... pues na, y luego encima vas a un sitio donde no conoces a nadie y cuando te entren ganas de beber toma, toma mi número, toma mi número, toma mi número y dices ¿Quién coño

sois vosotros? Y ¿Quién coño soy yo? Y ¿Dónde? Y total eso nos llevó a que se me cruzara el cable y me volví a... mi madre no estaba bien en la residencia que le busque aquí en Zaragoza y como la cosa no estaba muy bien, nos volvimos a Sallen, que fue un auténtico fracaso, a mi pareja la deje sola todo el verano, se lo debió de pasar muy bien, y luego pues ya...pues ya me dijo el médico, una de dos o ingresamos a tu madre o te ingreso a ti, tu veras lo que quieres hacer, pero así no puedes estar, ya te digo que para mí el, tener un psiquiatra...las asistentes sociales de la comarca del alto gallego se portaron muy bien, enseguida conseguí plaza para... esto fue en septiembre, para mi madre y yo me baje a vivir otra vez a Zaragoza, fui a la asociación de AFDA donde también hay asistente social, eee... allí con el Psicólogo yo trataba el tema de la depresión y claro la tengo y la tendré y me acompañara conmigo yo creo que hasta el día que ... me olvide de mi hijo...y eso como no sea por una enfermedad no me olvidare, pero yo he ido a muchas terapias de grupo en AFDA, estuve los dos inviernos y yo jamás nombre la palabra alcohol, todas estaban con el síndrome del nido vacío, con que me ha dejado fulanito, con que mi marido se ha muerto hace veinticinco años y en las terapias de grupo, yo no nombre que tenía un problema con el alcohol, así me iba bien, porque así antes de entrar me tomaba una cerveza y a la salida me tomaba otra, y realmente pues sí, AFDA está muy bien para si tienes los problemas, ahí sí que te cobran, lo de menos es lo del dinero, porque yo hubiera dado todo el dinero que tengo y más por sacar a mi hijo de este tema, y bueno, me...y he estado con AFDA hasta cuatro telediarios y de pronto aquí toca la lotería, nos toca la padrea, y mi pareja había cogido un décimo y a raíz de eso, entro y me parece que he entrado en mi casa, porque me hacen sentir, me hacen sentir como en mi casa, Sergio el psiquiatra es encantador, de X2⁷ y los demás mejor no hablar... de todos, de todos y nosotras pues aquí realmente hablas del problema que es el alcohol, porque un problema es el alcohol, y otra cosa es como le puede pasar a ella o como me pasa a mí, que es la depresión y que para eso hay unos fármacos, y ya sabes que están ahí y tiras de ellos y de los cuadros de...

Mujer 2: Yo estaba bien...y entrar en una depresión...y ahora estoy mejor...

Mujer 1: no... no... pero que...

Mujer 2: es lo que dice ella, pero no bebo, pero es que aquí puedes hablar de...

Mujer 1: de todo...yo cuando vine aquí...

Mujer 2: de todo y cómo te sientes...o sea, porque es que yo, no sé, me pasa lo mismo que me pasaba antes de ayer, pero ya me viste, solo tenía ganas de llorar, y aun no estoy bien, pero bueno. Pero estoy mejor, como he estado meses atrás, pero, sin embargo, cuando viniste tú yo estaba de maravilla, a mí se

⁷ Hace referencia a la persona encargada de llevar el grupo de terapia de veteranos.

me paso y yo no me acuerdo del alcohol para nada. O sea, para nada, me cojo el Antabus como si fuera una pastilla.

Mujer 1: sin embargo, yo era reacia a tomarme el Antabus porque me traía muchos recuerdos, porque yo obligaba a mi hijo a tomar el Antabus y cuando yo viene aquí tuve... Pues yo lo veo como un arma de doble filo, y me da miedo a veces y yo pensé que yo podría, todos pensamos que podemos, pero...yo tuve una pequeña recaída, te acuerdas de que te lo conté hace poco...o sea que llevare como un mes, o menos de un mes tomando el Antabus, ¿porque digo que es un arma de doble filo el Antabus para mí? Porque yo ya he tenido dos intentos de suicidio y en el último casi lo consigo entonces para mí sería muy fácil provocar, pero es una decisión que como muy bien me ha dicho el psicólogo, es mi vida y con ella puedo hacer lo que quiera, si quiero vivir, vivo y si no quiero vivir ya sé lo que tengo que hacer y aquí estamos, luchando día a día, venimos todos los lunes y todos los miércoles, nos ponemos moradas de comer galletas, estas no se engordan y yo cojo todos los quilos (risas) y eso.

¿Cómo es el inició, el empezar a venir aquí, el tratamiento y/o la terapia?

Mujer 2: La terapia es, apagas los móviles

Mujer 1: Levantas la mano cuando quieras hablar... (Risas)

Mujer 2: cuando quieres hablar levantas la mano y... ¿qué más? Que no me acuerdo.

Mujer 1: Y....

Mujer 2: Ah y venir sin beber.

Mujer 1: si, venir sin beber, eso es lo que llamamos las tres...

Mujer 2: es que aquí han venido personas... bueno es que a mí me parece una falta de respeto, a mí me echaron la otra vez, en el 2012, me echaron, pero yo lo reconozco es una falta de respeto, lo haces sin querer.

Mujer 1: lo bueno que tiene esta asociación es que no te cuestionan, simplemente están para apoyarte y es una pena que no se conozca el trabajo.

Mujer 2: hablan de la constancia, de la constancia, porque hay dos grupos...

Mujer 1: yo la verdad es que la semana pasada que no pude venir, el lunes...

Mujer 2: hay dos grupos...yo no sé si pasaré...algún día.

Mujer 1: el grupo de veteranos, bueno nosotras vamos viniendo.

Mujer 2: entonces me he dado cuenta de que... que es... es venir... o sea, no faltar, venir, como estés sin venir, un mes, se te olvida, es constante, es venir, y yo le he cogido gusto y vengo, además, vengo a gusto y mi hija dice, joder estas enganchada a la asociación ahora.

Mujer 1: y la echas de menos.

Mujer 2: es que además le he cogido el gusto ahora, vengo a gusto, porque yo me encuentro a gusto con los compañeros, y cada uno cuenta lo que le pasa y en mi caso no es... no s de los graves, porque hay caso muy...

Mujer 1: no... lo que está claro es que es una enfermedad que la gente piensa, que ya te digo... que te influye en todos los aspectos, como familiar como persona enferma y tenemos que asumir que la tenemos y que necesitamos...

Mujer 2: y los jóvenes no lo reconocen.

Mujer 1: si es una pena, los jóvenes no lo reconocen.

Mujer 2: yo... yo no lo he reconocido cuando era más joven, no lo reconocía

Mujer 1: buen ni la mitad de los adultos, porque eso si vieras la calle la mitad de los adultos, están todos ciegos y no reconocen que tienen la enfermedad. Lo que pasa es que es muy duro para la familia que tu hijo... ah no, el mío no, el de esta sí, pero el mío no. El de esta sí, porque como esta bebe, pero el mío...

Mujer 2: a mí lo que más me ha dolido es...y no me lo perdonare nunca es el daño que le he hecho a mi hija, que tenía catorce años entonces, y me dice mama esta olvidad, pero no, mi hija esta con pastillas para...

Mujer 1: es muy duro para la familia

Mujer 2: para...mi hija estaba en la adolescencia y aun esta con tratamiento psicológico, por mi culpa, por mi culpa, y yo fíjate como estaba que yo no me daba cuenta, porque volví, y de echo se la llevo mi hermana a su casa, mi hermana la mayor, y yo bueno yo llorando le dije, no me la quites, no me la quites, lo que pasa es que no era vida y entonces, me quite y otra vez volví, y es que...es lo que más quiero en esta vida, el daño y sigue en tratamiento, sigue en tratamiento y el... y ese daño se lo he hecho yo. Ella me lo tiene perdonado...

Mujer 1: pero si hubieras tenido cualquier otra enfermedad también le hubieras hecho daño... porque es muy difícil asumir una enfermedad llámese cáncer.

Mujer 2: yo eso lo llevo grabado...porque... se lo he hecho yo, y estuvo un año viviendo con mi hermana y volvió y yo pues yo seguí y llevo un momento en el que, que algo por dentro no me dejaba vivir, entonces

fui yo cuando tomé yo la decisión y entonces mi pareja y mi hija me dijo que te crees que no lo sabía. Pero fue a más...

Mujer 1: el día que entro la droga por mi casa la destrozo.

Mujer 2: porque las casas se destrozán, después del daño que me y echo me dijo pues mira, ahora has sido valiente, ahora he sido valiente y no me voy a hacer más daño ni voy a hacer más daño, y esta contentísima y eso igual, porque la pareja, no, la pareja lo vive de otra forma.

Mujer 1: Si...el familiar nunca lo ve desde...y el familiar dice ¿y otra vez? Y no te he dicho que...

Mujer 2: a mí ni me han dicho nada, a mí no me han dicho nada, pero se les ve con miedo...bueno que no me decían nada. Entonces hay algo que ya, arruinas la vida de los demás o...

Mujer 1: no, te arruinas la tuya, y la de los demás.

Mujer 2: pues yo no puedo más, no puedo arruinarle la vida a mi hija, con eso no puedo.

Mujer 1: siempre te queda el ¿Qué puede haber hecho y no hice? Y el sentimiento de culpa.

Mujer 2: si... me siento culpable, es que soy culpable, y es que inconscientemente, pero es que seguí, y volví y seguí otra vez y ahora lo veo clarísimo de que no... vamos antes me tiro por un barranco que...arruinar a mi hija, que está muy contenta, pero sigue en tratamiento y de hecho no se puede sacar ni el carnet de conducir, de momento, o sea que... la pobre...

Al comenzar con la rehabilitación, habéis sustituido la adicción del alcohol por otra cosa (café, tabaco, azúcar, chocolate).

Mujer 1: Pues es que el problema que cuando dejas de beber, vas por ahí y... ahora lo típico, que vas a tomar un vermut y le dices ponme la caña y ponme un esto, es lo típico, además hasta es un slogan político, jóvenes de cañas.

Mujer 2: Yo algún dulce, pero no... y ahora que estoy depresiva no... como por comer

Mujer 1: en cambio a mí me pasa todo lo contrario, no... me comería... no grandes cantidades, pero si...yo cojo una barra de pan y me la como entera, vamos no dejo ni las migas para que no se enteren, vamos bajo y compro otra. Peor bueno...lo agradece mi tripa.

Mujer 2: los nervios...no me dejan, se me cierra el estómago, me obligo a comer, para no enfermar. Y cafés aun bebía, pero no tanto.

Mujer 1: yo no he sustituido el alcohol por otra cosa, porque el alcohol lo tenemos totalmente...no prohibido, pero a mí me hace gracia ver en la televisión tantas cervezas y ahora dicen que van a sacar un producto que es como... el alcohol pero que no tiene efectos secundarios, que no tienes resaca, ni... ahora

no me acuerdo como se llama... es un producto químico. Hay que reconocer que el mundo del alcohol mueve mucho dinero y no se va a erradicar...

Mujer 2: y cuando te das cuenta estas metida hasta dentro. Bebes a escondidas, es que yo me levantaba por la mañana, te hablo del año del año pasado y tenía una ansiedad y, a ver, si se va uno pa qui otro pa allá, para poderme beber lo mío que tenía a escondidas. Tenía ya un sitio fuera de mi barrio, para que no me conocieran, aunque ya me daba igual. Y llegaban las ocho de la mañana y estas así... (Temblando). Era un sin vivir para mí, porque además me lo escondía, y luego no me acordaba donde lo escondía... es que no se puede vivir así tampoco.

Mujer 1: no porque la memoria falla mucho, yo no sé si te pasaba a ti, pero yo me levantaba con un temblor de manos tremendo, necesitas ir corriendo para echarte los primeros tragos para estabilizarte.

Mujer 2: y que no haya nadie en casa, y a mí me ha pasado que tienes una ansiedad y un temblor que...increíble. Eso no es vivir, porque no te da tiempo a hacer nada, solo te da tiempo porque nos volvemos embusteras, una mentira tras otra, no nos da tiempo ni a hacer la comida, claro de pensar cómo vamos a ir a beber.

Mujer 1: la mentira forma parte de nuestra vida.

Mujer 2: somos mentirosos, pero vamos...

Mujer 1: y le das la vuelta a todo.

Mujer 2: yo no quiero volver a lo mismo, no lo olvidare nunca, pero no me he dado cuenta antes. Ahora me reviento antes de volver. Tomando el Antabus, me tome una cerveza sin querer y no quería saber nada, eche dos tragos y a los segundos, no sabía que me pasaba pensaba que era sin alcohol, me moría, que si me la bebo entera me muero. Eso es increíble...

¿Y hay algo que os incomode, cuando vais por ahí y hablan del alcohol...en las comidas familiares, cuando vais a un bar y os preguntan qué, que queréis?

Mujer 2: Yo es que no voy a los bares. No yo no me avergüenzo de nada porque yo no bebo, digo no gracias, señor. Que tampoco les digo...en las comidas familiares, bueno si se ha notado, en sacar una botella de vino y quedar y antes sacaban cinco (risas). Pero bueno, mi familia lo sabe, pero yo no me lo he echado en falta eh, o sea, es que estoy tan contenta, y... y... ellos no son bebedores, pero si se beben un vínico para nochevieja, a mí no me importa, a mí no me.... Bueno es que ni me...ni me acuerdo, ni me acuerdo, de eso o sea que yo no sufro y frecuentar bares, bueno yo al último que me fui, el otro día u ocasionalmente.

Mujer 1: Que tampoco tenemos que dar explicaciones, eso es lo malo, o sea no.

Mujer 2: a la gente le extraña que no bebas. Y más si te conocen, o por una vez no pasa nada, pues tómatela tú.

Mujer 1: es que no tienes por qué contarle tu vida a nadie, a nadie le importa. El sábado por la noche estuvimos cenando con unos amigos, se pidieron una jarra, pues a mí me pones una Coca-Cola, o un Nestea, y cada uno bebe lo que quiere y sin más. Yo ya te digo, yo donde me vi, donde ya estaba fuera de...mi control es cuando dejé de darle la medicación a mi madre.

Mujer 2: estoy empanada, se te olvidan las cosas, falla la memoria, cuando voy a por una cosa y no me acuerdo de lo que tengo que hacer, y estoy empanada, mucho. Y será posible que no me acuerdo, y me tengo que apuntar todo. Sergio dice que hombre todo no se recupera, pero...pero... cuando pasan dos años o así, dice que sí, que poco a poco se recupera, y realmente, bueno eso me ha dicho que aún nos falta mucho tiempo. Unos cuantos años, para que seamos felices de verdad. Para que veas lo que es ser feliz de verdad. Porque ahora estoy feliz, pero...no, porque tengo mis bajones, estoy contenta, pero...tengo mis bajones... pero tengo que estar pendiente de... y estoy débil, débil de cabeza total, cuando yo no he sido débil de cabeza. He sido débil y ahora estoy triste, ahora el día que me he reído, me he reído con una mosca, pero estoy como las crías. Lo que pasa es que, en este sitio, solo se ve gente de mediana edad.

Mujer 1: bueno yo...había traído unas fotos de mi hijo...de cuando estaba en el Frago, de cuando estaba en Proyecto Hombre y la mayoría eran jóvenes, no te creas que la media de edad era...

Mujer 2: mi hija no ha bebido nunca, bueno si sale con los amigos, se toma alguna cervecita, pero no ha sido de beber, tal vez por lo que ha visto en casa, tampoco es de salir por la noche, no es...ha estado sin poder salir por la noche, o sea para nada, porque le daba todos los días un desmayo, como si...como si desconectas un ordenador a la misma hora, ha estado dos años así, había que llevarla del brazo, o sea que...

¿Os habéis sentido juzgadas por familiares y/o amigos?

Mujer 1: Si...si, es muy fácil opinar de los demás, ya sea de este, como de otro tema.

Cristina: y al ser mujeres ¿todavía más?

Mujer 2: Si...

Mujer 1: hombre...

Mujer 2: las mujeres... bueno yo paso de eso, pero a mí sí.

Verónica: que a la mujer socialmente se ha visto peor que al hombre que bebía.

Mujer 1: uy.... No se lo pasaban poco bien con el agua del Carmen, pero por ejemplo suelen hacer aquí un día que nos juntan a enfermos con...familiares, que son las jornadas estas de cine, y demás y hubo una persona, que dijo, es que sois piltrafas y dije somos seres humanos que no estamos bien, eso lo he escuchado aquí, en esta asociación.

Verónica: un familiar.

Mujer 1: si... a ver yo entiendo que, si tu marido llega a casa, el entrar el alcohol, así que entras por esa puerta, a la vida real, es nuestro...es un estimulante⁸, pero a la vez es un depresor, entonces que pasa...pero yo... aquí...he oído llamar a los alcohólicos piltrafas y dije piltrafa no, un ser humano, en malas condiciones, chicas me da...el otro día se puso malo mi pareja, pues me había pasado por San Vicente de Paul y me supo malo que dijeras, se mareo y tiene como una especie de bajada de tensión, y de pronto veo que la calle se me estrecha, y a las cuatro, las cinco de la tarde, van a pensar que estoy borracho, que la gente piense lo que quiera...o sea y luego me lo dice a mí, y luego me apoye en unas motos y me senté en un banco y se me paso y no le quise decir que me supo malo, pero no me supo bien, pero el decir borracho me... y ya te digo y si han bebido mucho las mujeres, pero no han salido a la luz, porque no salían de casa, el agua del Carmen era vendita, curaba todo.

Mujer 2: lo venden en la farmacia eh.

Mujer 1: yo cuando estuve ingresada, aunque no fue por el tema del alcohol, ahí nos hacían soplar al entrar y al salir, y no nos dejaban tener ni el elixir bucal, porque se lo beben, las colonias, todo lo que tenga graduación de alcohol.

Mujer 2: el alcohol es más grave de lo que parece.

Mujer 1: es más grave de lo que parece.

Mujer 2: yo...mi vecino se suicidó hace tres años, éramos amigos...y dice un día que me dijo, vamos a comprar agua del Carmen. Y le dije, pero eso no es de viejas, de abuelas, y me dijo si, y las abuelas decían voy a echarme un trago de agua del Carmen en el pueblo, tenía mucha graduación. Nos bebimos la botella entre los dos y menudo colocón, si es alcohol puro.

Mujer 1: hay pues para los dolores de tripa y de cabeza, venia genial.

Mujer 2: yo le dije que yo a la farmacia no me atrevía a comprar eso. Y se la vendieron.

Mujer 1: es que cuando estas con el mono, te voy a decir una cosa, hasta el alcohol étílico, o sea el alcohol de desinfectar las heridas, mi hijo cuando se suicidó no tenía como abrir las botellas y mira como las abría, las abría así (muestra una foto de una botella rota por el cuello) la pude fotografiar dos días después...

⁸ Véase Anexo I. Glosario de Términos.

porque se tiró por un barranco...rompía el cuello de la botella para podérsela beber, ¿vale?, a la desesperación que se llega, ya te digo, que no digan que antes las mujeres no bebían...bebían en casa.

Mujer 2: yo dije pues lo quiero probar (el agua del Carmen) y lo probé. Eso siempre lo han dicho las abuelas, y lo siguen diciendo eh.

Mujer 1: y sabes que nos pasa a las mujeres que, para cocinar, el pescado-vino blanco, si haces carne de jabalí hay que echarle un poquito de coñac y dices pues a ver qué tal esta. Es algo que no se ha reconocido hasta ahora.

Mujer 2: y los maridos, no se reconoce, lo que pasa es que en ese sentido yo he hecho lo que he querido siempre, si quieres estar conmigo bien...y si no pues...y si no quieres coge la puerta y vete, yo soy así... hay muchas mujeres que beben en casa y no lo saben, muchas...más de las que os pensáis, y luego por ahí se toman una cañita y ya está, pero como yo ya...me he recorrido todas las bodegas...tengo una amiga también que se ha recorrido todas las bodegas yo ya... no podemos tener unos cumpleaños en condiciones, ahora con un trocico de tarta y un café, ya nos dicen que nos hemos bebido todo, pero yo lo reconozco y no quiero hacer más daño, primero no me lo quiero hacer yo, ni quiero hacer más daño, ni estaría aquí, porque al final acabarías, porque es una depresión lo que tienes fuerte. Y ni vives ni dejas vivir.

¿Creéis que se podría hacer algo para prevenir esto?

Mujer 1: ¿Prevención?... No..., hace falta información, tanto para el que bebe como para los familiares del que beben, pero prevenir no, en la sociedad en la que estamos y en la que vivimos, no, porque vasta que nos digan, no toques esto para que vayas tú y toques esto, prevención no, información sí.

Mujer 2: Información, muchísima.

Mujer 1: Información de consecuencias, no hay que dramatizar ni crear alarma social, y sobre todo información a los familiares para saber dónde se puede, y donde no se puede ir.

Mujer 2: yo a lo mejor veo, bueno yo pongo el caso de mi hija, y es otro carácter el mío, y es que... que no bebe vamos, alguna cerveza cuando sale, pero bueno, yo bebía a su edad, pero a lo mejor... es lo que ha visto en casa...en las condiciones que me ha visto, y... pero claro...eso se podría prevenir

Mujer 1: mira...pero yo...

Mujer 2: a lo mejor es más reacia al alcohol

Mujer 1: perdona que te interrumpa, pero hay un texto que ahora mismo no se de quien es, que decía que tenían...no era una casa rural era una casa de campo que tenían dos hijos, el padre y la madre bebían porque el porrón estaba encima de la mesa, no solo estaba para el hombre, mientras estuviera lleno

estaba encima de la mesa y uno salió alcohólico y el otro no y un día la madre le pregunto ¿y tú porque bebes? Y dice porque te he visto a ti, porque soy igual que tú y el otro le dijo, yo porque te he visto mama y no quiero ser como tú. Es que exactamente no sé de donde es ese fragmento, sino te lo diría, pero en una de las, con esto quiero decirte que cada ser y cada persona somos responsables de nuestros propios actos, y que a lo mejor mirarte al espejo es un reflejo, de ver a tu madre borracha pues dices mírala que bien se lo está pasando y otras veces dicen yo no quiero llegar ahí. No es por tu hija, pero quiero decirte que...

Mujer 2: el alcohol es un depresor⁹...

Mujer 1: estamos todos empastillados, me da igual tu hija... en cualquier momento en el que nos duele algo...las farmacéuticas, el armamento, el alcohol y el juego...son las bases de... es como todo el cuerpo se hace inmune y...consumes más y más y más...

Mujer 2: y creemos que no se nos nota...

Mujer 1: vamos de espabiladas, yo por lo menos... pero bueno, estamos ahora en otra etapa, aquí estamos muy bien, contenta de haber aterrizado aquí... porque te ven como un ser humano no como un bicho raro.

Mujer 2: tienes un domingo una depresión y tienes un teléfono para llamar, apoyo y te tratan como te tienen que tratar, y te ven mal y te dicen, luego quiero hablar contigo...Además te notan en seguida si has tenido un bajón, a mí me lo notaron enseguida, que yo no había dicho nada, o sea como me tratan aquí, en ningún sitio.

Mujer 1: es que realmente al haber tenido el mismo problema son como espejos, sabes, si yo no necesito mirarme al espejo para saber si me he pintado o no, ya te veo, pues esto es lo mismo.

Mujer 2: es que las cosas hay que pasarlas para saber...

Mujer 1: y lo bueno que tienen es que sea tanto bueno como malo no te cuestionan, simplemente te dejan hablar y te ayuda cuando pueden ayudarte, pero no te cuestionan.

Mujer 2: y si te cabreas y te vas, ya volverás el día que quieras, que tienes la puerta abierta. Y eso es lo que he hecho, he vuelto y...con una sonrisa nos han recibido, sin nombrar nada.

Mujer 1: no, sin echarte en cara nada de porque, bueno una recaída no pasa nada. Y los médicos de la seguridad social, se van concienciando un poco más, pero también cuesta eh, que yo he tenido suerte con los que me ha tocado.

⁹ Véase Anexo I. Glosario de Términos.

Mujer 2: es que primero te dicen deja de fumar...

Mujer 1: pues como a mí en AFDA a mí me decían que primero había que atajar la depresión para afrontar... para yo estar fuerte para dejar el alcohol, y si no dejo el alcohol no soy consciente de lo que hago, con lo cual no puedo ponerme fuerte en la puñetera vida. Sobre todo, con el mindfulness marean, pero, nuestro cerebro está muy activo, yo desde que empecé con todo esto, yo no he sido capaz de leer un libro, con lo que me ha gustado, porque la cabeza no te deja concentrarte en esas cosas, y dices, pero quien es este y este, pues si ha tenido que salir en la página anterior. Anda y que le den por saco...

Mujer 2: si a mí me pasa igual, no sé ni lo que he leído y digo anda tira...no te centras. Ya llevo días sin beber, pero no te centras.

Mujer 1: y necesitamos ahora hacer rehabilitación, como el que se rompe una rodilla... o el que no se puede levantar más el de la silla de ruedas, cada uno arrastramos lo nuestro.

- ❖ **Sexo:** Hombre
- ❖ **Edad:** 49 años
- ❖ **Estado civil:** Casado
- ❖ **Residencia:** Pareja e hijos

Yo siempre he sido un bebedor social, por ejemplo, siempre he ido con los amigos con esto, con lo otro. Yo en casa voy a beber la botella de whiskey, nunca me he escondido para beber. Pero te vas metiendo en una rueda, en un círculo, en unas amistades que no te vas dando cuenta, te vas metiendo y llega un momento que ya te lo pide el cuerpo, te domina. A parte de empezar a tener problemas con mi matrimonio, bueno hacer las preguntas vosotras.

Le damos el consentimiento de información

Sí, yo he tenido una vida muy complicada. Yo nací en el año 70 y mi edad de los 15 a los 20 fueron de los 80 a los 90, no sé si habéis oído de esa época, pero fue una época muy jodida. Yo sabía de muchas cosas no del alcohol solo, lo mío ha sido dejar un hábito, coger otro...o sea, ahora es cuando me estoy empezando a conocer yo sin nada, a mis 50 años. Mi vida ha sido muy poco...y gracias que lo puedo contar, personas, amigos que yo he tenido de mi infancia, de mi adolescencia, mejor dicho, que no pueden contarlos ya.

¿Has estado en algún otro lugar para tratar la adicción?

No, es el primero. El primer lugar y oí hablar de este lugar pues porque mi hermano está aquí, lleva muchísimo tiempo y le ha costado mucho más. Lleva igual tres o cuatro años, ha tenido muchas recaídas entonces claro ahora es cuando más tiempo lleva sin beber, pero yo conocí este lugar por mediación de él. Y yo venía a lo primero como familiar, porque claro mi hermano mayor se separó vivía solo y tal, pero yo también...casi venía aquí porque empezaba saber que tenía ese problema y así conocí este lugar. Y se puede decir que yo el alcohol lo he conocido desde que tengo uso de razón, o sea, soy el cuarto de seis hermanos, mi padre bebía (con discusiones con mi madre) ...el alcohol en mi casa que es lo primero que he visto. Luego a mis hermanos mayores, a la vista está uno está aquí. Entonces qué ocurre que en los años 80-90, pues de 15 a 20 años fue mi época, yo te estoy explicando ya lo que siempre he visto en mi casa, entonces yo tenía mis hermanos por arriba que está aquí el mayor, otro que en paz descansa que también era bebedor y fumador. Es una de las cosas que a mí me ha impactado mucho, pero antes de que pasara eso ya estaba aquí, luego pues claro, la gente de mi edad no tenía información de nada, ni del alcohol ni de la heroína que corría por las calles por esa época, el hachís, la coca, solo eran de los que tenían dinero. Mi época fue muy mala, entonces claro, el cuarto de seis hermanos, ¿qué pasó? luego también mi madre, yo la disculpo de todo. Detrás de mí había dos hermanitas pequeñas, yo estaba en medio y mi madre tiraba más a las hijas, eran sus dos hijas pequeñas. Yo me llevo con

mi hermana la 5, dos años y a la 6 unos 5 o 6, ¿qué pasó? yo con el mayor me llevo 10 años, con el que murió me llevaba 6/7 y con la hermana 8. O sea, no estaba ni con unos ni con otros, sabes, no he tenido un tal. Yo he estado en la calle, mi madre cuando yo llegaba a casa a las 5 de la tarde cosía y vamos, no vengas hasta la hora de cenar porque o sea...y ahí ya empiezas con los hábitos y las cosas, las litronas de cervezas pan pam. Y fui cogiendo hábitos, lo que había en esos tiempos, tuve problemas con drogas hasta que me vi muy jodido, gracias a Dios conocí a una chica con esa chica cambie de vida, cambie de ambiente. Y ya salí de ese tema, y luego ya me puse con el alcohol, ¿que hacíamos antes? como siempre estábamos en la calle, no había maquinillas como ahora, no había ordenadores ni nada, jugabas en la calle. Que hacías, pues mira con las pocas perras que nos daban porque antes no nos daban ni un duro, pues tenías 25 pesetas cogíamos tres litros de cerveza e íbamos al parque y empezábamos así. Y luego ya van transcurriendo los años y ya pues te incorporas a la vida laboral, vas tocando dinero, vas creciendo y vas haciendo amistades. Claro, mis amistades no era gente de corbata, de estudios y tal, era gente como yo, sabes. Y vas bebiendo, y te vas metiendo en la bebida y no te das cuenta, aquí aun la puedes controlar, y así fueron transcurriendo los años. La mujer que en su día me ayudó a salir de las drogas, sabía que bebía, pero al principio yo no era bebedor habitual, solo el fin de semana, tal. He sido bebedor siempre social, yo no he llegado al punto de esconderme para beber. La gente de tu círculo está parecida a ti, tuve el primer hijo ya empezaba a ver que me juntaba con gente que no me convenía. Tú intentabas siempre que no lo notara. El trabajo que yo tenía era un trabajo que he estado muchos años yendo de mañana y tenía todas las tardes libres, iba de 6:30 a 14:30. Tengo dos hijos uno 18 años y otro 10, pues qué pasaba yo nunca he dejado de atender a mis hijos, o sea, siempre los he llevado a las actividades, siempre a esto a lo otro, ¿pero ¿qué pasaba? Acababa de trabajar a los 14:30, a lo que llegaba a casa 15:30 – 15:45 porque después de trabajar me ganaba mis dos o tres cervecitas. O sea, tubos, pues ya te echaban dos o tres tubos y si ya pillabas una conversación con alguno pues igual te daban las cuatro y media de la tarde. Claro, la mujer estaba trabajando, y ya te echabas tres o cuatro. Ibas a las cuatro y media a buscar al chico al colegio y lo llevabas a entrenar al fútbol, te quedas al entrenamiento y ya pues con el padre del otro, te juntas tres o cuatro padres y ya son tres o cuatro rondas, otros tres o cuatro tubos que ya son 8. A las siete y pico de la tarde se acababa, cogía con el crio pequeño 5 o 6 años, a comprarse un paquete de patatas y te juntabas con los amiguetes o los vecinos, que ya empecé a hacer amigos allí en Utebo y otros 4 o 5 tubos, y así transcurrió tiempo y tiempo. Todos los días eran 2 o 3 litros de cerveza diarios porque empiezas a sumar y entre medias un carajillo.

Luego el fin de semana, que salías pues era todo lo que era entre semana y si un fin de semana salíamos por la noche, yo la mujer y tal, algunos amigos, aparte de unas cuantas cervezas por el día eran cubatas por la noche. Porque a mí por la noche no me gusta beber de cervezas, me gusta beber de cubatas más que nada, no porque la cerveza no me guste la cerveza porque la cerveza me encanta, por eso he llegado a donde he llegado. Más que nada porque te ponían no sé, de otra manera y luego que tampoco ibas tantas veces al baño, claro la cerveza ya sabes que...

Te vas metiendo, te vas metiendo van transcurriendo los años, la mujer me ve que ya ha llegado el momento que ya lo necesitas y ya pff un día, 'me voy a hacer esto' '¿y para qué vas a hacer esto? déjalo' 'no, no que es que tengo que hacerlo ahora'. Yo notaba que el cuerpo ya te lo pide, y a base de empezando a mentir, voy a hacer esto para escaparme para bajar al bar y echarme tres o cuatro tubos. Los días que coincidía que estaba mi mujer en casa, a lo mejor esos días intentas que se note menos, aunque yo te estoy hablando que esos días solo tenía al crío mayor, que yo tenía 30 años, cuando tuve al segundo 38. Y así fue transcurriendo el tiempo hasta que ya la mujer me decía, 'Toni, te estás pasando con la bebida'...'hala chica que no es para tanto' y ya pues llegó un día que hubo un detonante, lo que me vio ver las orejas al lobo. Igual que cuando salí de las drogas vi las orejitas al lobo que vi que uno se había quedado tieso aquí, el otro había pillado un sida, el otro estaba en la cárcel por atracar por culpa de coger perras para pillar droga.

Y ya cogió la mujer, el crío se empezó a hacer mayor (el mayor), que siempre ha sido muy independiente no se metía mucho, él lo veía, pero no se metía. Pero el pequeño que pasa, que con el pequeño yo ya tenía esa dependencia más grande, entonces, el alcohol llega un momento que lo necesitas y ya te afecta más tanto a la cabeza como a todo. Y el detonante, fue que yo al crío pequeño igual que al mayor y yo me notaba que ese alcohol me sentaba mal que bebía demasiado, ya la cabeza iba siempre aturdido, resacoso, malo, cansado. Tengo problemas de hígado por eso mismo por el alcohol y ya me levantaba por la mañana y abría la nevera y parece que se te iban los ojos a la cerveza, en vez de al café como una persona normal. Y pensaba para mí, 'Toni, empiezas a tener un problema aquí con el alcohol en serio' porque yo me acordaba del otro problema que tuve. Porque claro, eso quiere decir que tú ya no dominas tu mente, ¿vale? Yo ya llevaba tiempo barajeandolo, y 'mañana no bebo' porque esto no puede ser, tú te vas dando cuenta, el que le quedan dos dedos de cabeza, claro, que hay gente que a lo mejor no.

A mí me quedaba un poco de sensatez, y te vas dando cuenta de que ya te quieres escapar de que ya es algo que si no lo haces tu cuerpo lo echas de menos, las tres o cuatro cervezas después de trabajar eran necesarias. El cuerpo te pide alcohol para que llegaras al nivel que el cuerpo necesita, al que está acostumbrado. Y yo ya te digo, llevaba tiempo notando, no puede ser que se me vayan los ojos a la cerveza a las siete de la mañana, y la resaca del día anterior me la quisiera quitar con cerveza otra vez, en vez de un café. Yo cogía el sábado y me iba por ahí, llegaba a las cinco de la mañana y me levantaba el domingo a las doce de la mañana, en vez de un café me bebía la cerveza para quitarme la resaca del día anterior.

Y luego ya el detonante fue, pues que en un partido de fútbol me pase con la bebida, ya venía resacoso del viernes. Y un padre que me vio y estábamos en Zuera y vio que no iba bien, o sea, se puede decir que se juntó lo de la noche con lo del día. Llamo a mi mujer, que tu marido...estamos en Zuera y no creo que esté en condiciones de volver con la criatura de 8 años, eso fue el detonante para mi mujer. Además, ella siempre me lo ha dicho, bebé si quieres beber, bebe, pero que tus hijos no te vean o no montes en el coche al hijo, vamos, que, si tenía que coger el coche e iba bebido que fuera yo solo, pero que no pusiera en riesgo la vida del niño por ir yo bebido. Yo con mi mujer llevo 26 años, nos hemos criado juntos, y entonces claro, la otra pues 'oye,

que voy para allá'...'no, que vamos a retenerlo, no te preocupes que voy a pedirle el coche como diciéndole que me quiero comprar uno igual que el suyo para que me lo deje probar hasta Zaragoza'. Me engañaron y vino el padre contando lo del coche, porque uno que va bebido no lo quiere reconocer porque sabe que puede haber un pleito, puede pasar. Pero claro, llegue a casa y dijo mi mujer, 'esto se ha acabado, yo te he aguantado mucho, te he querido mucho, te he ayudado a salir de esta, he estado contigo tantos años, te quiero un montón, tal...o dejas la bebida o tu familia. Porque una persona te ha traído, ¿verdad?'...'No, que quería probar el coche uno como el mío, a ver cómo iba y tal...' 'Si ya lo sé ya, te ha traído porque te ha visto borracho, y ya sabes que con los hijos eso es intocable' Entonces ya fue el detonante...'elige, he hablado con un abogado' Me puso los papeles 'es fácil, si quieres seguir con tu vida, tus amigos, yo hasta aquí he aguantado, te quiero mucho, pero yo mis hijos están ante todo y has puesto en riesgo la vida de mi hijo' es normal, una madre...

Y ahí le vi las orejas al lobo, los colmillos, le vi todo, más luego que yo llevaba tiempo sabiendo el problema. Me dijo que iba a ver a mis hijos cuando estuviera en condiciones y sepa yo que estás en condiciones de que no bebés, pero claro, no vas a llevarte a tus hijos sabiendo que los puedes poner en riesgo. Puedo llamar a un abogado y hacerte pruebas antes de darte a los hijos. Elige, o vas al centro donde va tu hermano y te recuperas, o nos separamos. Ahí tuve que elegir ya, o me metían al agujero y me quedaba, o tenía que salir del alcohol. Y ya decidí venir aquí, porque claro, a mi familia la quiero mucho y por la bebida no voy a perder a una familia, que yo con 25 años y estaba metido en las drogas era impensable que yo iba a crear una familia.

¿Cómo fue tu inicio en ASAREX?

Mi inicio aquí pues fue, yo ya te digo ya lo conocía porque venía como familiar de mi hermano mayor, fue ya muy mentalizado, lo mismo mentalizado que el cerebro te da la vuelta. Llevo aquí desde junio del año pasado, que fue cuando pasó esto, llevo 10 meses y desde entonces no he probado una gota de alcohol. Tomo el antabus, pero más que nada porque mi mujer esté tranquila de que no voy a beber, a mí no me hace falta, lo hago por ella. Pero a mi ahora realmente no me haría falta de lo bien mentalizado que estoy, me han abierto los ojos, he visto los problemas y ese era mi problema. Yo ahora estoy fuerte mentalmente, al principio me costó y con el Antabus los dos primeros meses me lo tenía que tomar porque claro, yo iba a un bar a echarme un café porque tampoco era cuestión de quedarse en casa y te fijabas en la cerveza que se está bebiendo se, en la otra... Luego vas cambiando un poco, vas entrando menos al bar, te vas juntando menos con la gente solamente con la gente que bebe.

Yo ahora mismo vengo los lunes solo y vengo nada más que nada recordar lo que soy, no puedo bajar la guardia porque si no la has jodido. Perder una hora a la semana a recordar que no puedo hacer esto me viene bien por los casos que estoy oyendo, porque claro, es lo que me dijo el psiquiatra, es peor el alcohol que la droga. Tú no la ves, tienes que ir a buscarla, pero el alcohol lo vas a ver cuándo te vayas a beber un café al bar, cuando vayas a comprar al supermercado, y lo vas a tener presente en tu vida todos los días. Me empecé a hacer pruebas y el hígado lo tengo tocado, y por alcoholismo no creas tú que los órganos te los van a trasplantar de un día para otro, habrá una cola que lo necesitará por otra serie de cosas. Esto me ha dejado más energía y

más fuerza de voluntad para dejar el alcohol, ahora me encuentro muy bien, llevo diez meses, he aprendido a vivir sin el alcohol. Yo entro a un bar y no me fijo, claro yo escucho las cosas que hay aquí y hostias, eso no es nada, porque el que llevaba doce años y empieza 'venga, me voy a echar una cerveza que no pasa nada' y empieza a beber lo que no se ha bebido en esos doce años. Por eso vengo yo, para no bajar la guardia, para saber que esto lo voy a ver todos los días en la calle.

Me sentí acogido, me sentí bien, la gente muy humilde, o sea que tienen sus problemas. Y ahora mismo, ya te digo, estoy en una situación que ojalá dios...porque de las cosas que oigo aquí ya te hacen dudar. Porque en el otro lado también está mi familia, y lo que os he dicho ahora, mi salud que también está en medio, ya me dijo el especialista que el hígado ya lo tengo enfermo, ya lo tengo 'tocado', se puede regenerar si no bebe una gota, en un par de años lo tendrá como una persona normal, pero que sepas que esto se iba a convertir en una cirrosis.

Ahora con los amigos que beben ya no estás tanto rato, porque claro ya no es el mismo rollo, entonces claro estás ahí un rato con ellos, te tomas una Coca-Cola, los saludas tal cual, porque resulta que esos también tienen el mismo problema, pero no lo reconocen. Y te das cuenta de que esas personas son igual que tú, que se ponen hasta las orejas, lo que pasa es que no reconocen el problema porque es gente ya mayor, gente adulta de 50-60 años. Que la mujer le importa una mierda o la mujer le aguanta todo porque los hijos ya los tiene criados, independientes...y la mujer depende de él y ya le da igual, que se ponga como quiera.

Yo es que me juntaba con gente que eran todos autónomos, que manejaban dinero, el único que no ha trabajado por cuenta ajena he sido yo. Entonces, claro, siempre me invitaban, había ahí una amistad y era gente que tocaba perras. Ves los problemas que tienen que son los mismos que tenía, pero ellos no se quieren dar cuenta, entonces que pasa, que ya no hay esa compenetración que había, estamos en mundos diferentes.

Y ahora me he buscado otras aficiones, me gusta mucho el baile, me he apuntado a bachata y salsa, me voy dos veces por semana. Ahora tengo otras clases de aficiones, no salgo tanto, ya me he hecho más independiente, más a mi bola. Antes a las 19:30 nos juntábamos todos y ahora mismo, gracias a dios lo llevo muy bien y gracias a este centro, que lo conocí por mi hermano que este lo ha tenido peor que yo, perdió la familia y se quedó solo. Mi mujer me dio una segunda oportunidad.

Al principio estuve con antidepresivos, unos tres meses luego ya no me hacían falta porque estaba tan mentalizado que no me hacía falta, me veía muy alterado. Lo único que, por tomar para dormir, que hay días que me cuesta conciliar el sueño, me tomo una pastilla para dormir y ya. No me acuerdo del alcohol para nada, para mí ya ver una cerveza un cubata me es lo mismo que ver esto, no me influye.

[...]

Yo cuando dejé las drogas, fumaba cannabis y bebía cerveza, luego dejé de fumar cannabis cuando nació mi hijo mayor porque mi mujer también ha fumado conmigo alguna vez. Pero cuando nació mi primer hijo, mi mujer dijo que esto se ha cortado, entonces dejé el cannabis y ya me metí más de lleno en el alcohol. Mi vida

siempre ha sido, ahora prácticamente es cuando me estoy conociendo yo sin ningún tóxico en mi cuerpo, ahora a mis 49 años.

No he perdido el trabajo por culpa del alcohol como otras personas, yo nunca he dejado de ir al trabajo, alguna vez he ido un poco bolinga, pero siempre he estado ahí, he podido vender más o menos depende de la noche anterior.

¿Y al dejar el alcohol lo has sustituido por otra cosa, ya sea café, dulce?

Me da por el dulce...por el dulce se me va mucho los ojos, lo que pasa que como tengo el azúcar alto, tampoco puedo comer mucho dulce, no es que me siente bien. El cuerpo ya no me lo pide (alcohol), te expresas mejor, cuando hablas con las personas encuentras las palabras más adecuadas para lo que tú quieres expresar, palabras más concretas. Te das cuenta de que tu mente se va agilizando, la tenías siempre como ralentizada y son cosas, cambios que vas notando.

¿Y cuándo vas a alguna comida familiar hay algo que te incomoda?

Con la familia, claro, mis padres han muerto los dos y tampoco tengo mucha relación con mis hermanas. De momento lo que evito es salir, situaciones de riesgo las evito, a las cenas de empresa no voy porque la gente va a lo que va. A lo mejor dentro de 5 años sí, pero de momento no, prefiero no verlo porque me digan algo del alcohol. Y cuando voy a una cena que solo he ido a una, que fue...mi mujer es muy bailadora, también hace sevillanas, iba para artista lo que pasa es que no ha podido ser. Pues fue en una cena de esto de Andalucía, y allí fui con ella, y si voy a algún sitio así porque yo solo no me gustaría ir, aunque me pueda controlar, llegas a un momento que dices seré desgraciado que no puedo echarme una copa de vino. Ya sientes esa melancolía, como una depresión en la cabeza. Pero por otro lado dices, es que ya te has bebido todo, que bebe el de al lado, pues que beba, pero joder seré desgraciado que no puedo echarme nada. Entonces para evitar eso, si voy a algún sitio voy con ella porque ella coge y bebe agua como yo, para demostrarme que se puede salir sin beber. Y desde que estoy aquí no he salido los fines de semana por la noche, llevo una vida más familiar. Intento evitarlo porque son muchos años y la mente puede llegar a tal...así ha transcurrido hasta ahora.

Ahora veo que mi mujer está orgullosa de mí otra vez porque ve que estoy cambiando, y con mi hijo no he tenido nunca problemas, pero se distanciaba mucho de mí. Ahora ya me cuenta más cosas porque ve a su madre que está más contenta. Me noto más querido por él, la verdad que ha sido todo beneficio, pero claro sin bajar nunca la guardia.

¿Alguna vez te has sentido juzgado por algún familiar por este tema?

Sí, hombre juzgado...yo es que he siempre como la oveja negra de la familia, porque claro lo que te digo yo estaba en medio, mis hermanos mayores eran muy mayores y mis hermanas pequeñas eran muy pequeñas, y mi madre siempre ha tirado por las hijas. He estado muy abandonado, me he sentido poco querido, mi familia, mi madre lo ha hecho lo mejor que ha podido...también eran otros tiempos. Yo no me he sentido querido en

casa por mi madre, ves que era cariñosa con las hijas...entonces se cariño que no tienes lo buscas en la calle con chavales que están dentro de una situación... ¿vale? Y claro, con mis hermanos siempre ha habido..., hemos sido como rivales, 'fíjate en tu hermano que no hace esto..., mira que ojos traes tu'. Yo si hubiera tenido un problema hubiera ido antes a un amigo que conoce mi problema que, a mi propia familia, con mi familia no ha sido ni para bien ni para mal, ni yo me he metido en sus casas ni ellos en las mías, sobre todo cuando murieron mis padres.

¿Crees que se podrían prevenir la adicción al alcohol?

Es que te lo ponen tan fácil... tiene que saber el problema, donde se mete. Lo que pasa que la juventud es inconsciente de que no sabe dónde se está metiendo y según las amistades que hagas tienes más peligro que otros. Todo depende un poco de todo, y que es lo que pasa, que el alcohol se relaciona con fiesta y pasarlo bien, es lo que nos han inculcado, fiesta, alcohol, pasarlo bien. Hay gente que dice, bueno bebo solo el fin de semana...y para mí que no saben dónde se están metiendo porque es algo que te va a atrapando poco a poco. Yo cuando salí de estudiar me puse a trabajar y cuando salía de trabajar iba a beber, haber cumplido con mi obligación que era más o menos lo que te había enseñado tu madre. Luego la juventud con los botellones es que antes tampoco se hacía eso, se bebía en el bar, cuando tenías edad para ir al bar, si no, comprabas una litrona.

USUARIOS VETERANOS

❖ Sexo: Hombre	Sexo: Hombre
❖ Edad: 60	Edad: 56
❖ Estado Civil: Casado	Estado Civil: Casado
❖ Residencia: Pareja/Familia	Residencia: Pareja/Familia

¿Habéis estado en otro lugar para tratar la enfermedad?

1 H: En todos, en la Cruz Roja, en el CMAPA, en Alcohólicos Anónimos, y en ASAREX.

2 H: Yo en ninguno, este es el primero

¿Cómo conocisteis la Fundación ASAREX?

1 H: A través del médico psiquiatra del Hospital y a través de la web.

2 H: Y yo porque he vivido al lado muchos años y conocía de la existencia del sitio este, claro.

¿Qué motivos fueron los que produjeron que tomarais la decisión de pedir ayuda?

1 H: Tenía todo destrozado y tenía que retomar la vida, después de tantos ingresos, ingresado 9 meses en una casa, y ya al final uno tiene que decidir, salir o morirse que es lo que tenían previsto y no quise. Dejar de beber y darte cuenta de las cosas que uno está perdiendo, que mientras no estás en activo solamente piensas en la bebida no recapacitas, beber, beber. Ves que se está deteriorando todo, pero no eres 100% consciente de lo que realmente pierdes y ya hasta que uno deja de beber, se va limpiando la cabeza un poco y empieza a recapacitar las cosas que tiene, las que está dejando de tener. En este caso familia, pues mi mujer, mi hija, podía haber llegado al trabajo, pero nunca lo he perdido, camino llevaba, y romper economía y romper todo. Es que es todo lo que uno tiene alrededor y uno tiene que abrir los ojos en un momento determinado y eso, pues me llevó a dejar de beber al final. Me costó mucho, pero al final aquí estamos.

2 H: Y yo pues eso, te das cuenta de que te tienes que dar cuenta de que eres un enfermo, de que necesitas ayuda y que dejarlo solo es muy difícil, muy difícil porque lo hemos intentado todos pf, decenas de veces. Mañana no bebo, pasado a lo mejor dos días, tres si puedes o al día siguiente o por la tarde, dentro de una hora lo vuelves a decir y vuelves a beber. Pero vamos, solo no se puede, entonces ya cuando ves que o te pega un toque de atención la familia, o la empresa o el del banco, o todo a la vez tienes que cambiar el chip y decir, pues ahora es el momento y punto.

Eso es la toma de conciencia, donde dices que ahí ya tengo que ir a un sitio. O sea, cuando alguien te dice algo o cuando fue el momento exacto.

2 H: En mi caso fue pues que mi mujer no sabía que tenía problema porque yo procuraba beber lo máximo posible sin que se me notara, o sea no podía ser mucho. Y entonces un día me pasé un poquito más de la cuenta, me lo notó mi mujer, la bronca fue monumental y yo le dije, pues no te preocupes que sé dónde tengo que ir. Y al día siguiente vine aquí y desde ese día fenomenal, muy bien. Ese día fue el de la mayor bronca y el mejor día de mi vida, es el momento que dije hasta aquí hemos llegado.

Y para ti (1H) cuando fue el momento en el que dijiste tengo que tomar conciencia de la situación.

1 H: Yo tomé conciencia pues ya cuando te das cuenta de que te parece demasiado y es así, intentas poner remedio, pero no sabes dónde. Pues yo lo primero que hice, lo único que conocía era alcohólicos anónimos, de esto que dices las películas y todo esto. Se mira si hay algún centro, tenía uno al lado de casa, estuve yendo un año, pero eso no era para mí y estuve un año sin beber con ayuda de alcohólicos anónimos porque yo iba todos los días que me correspondían, pero no era mi sitio. Dejé de ir por circunstancias que no me gustaba el sitio y conseguí estar un año, pero luego lo que son las recaídas pues vuelves y estás bien, pero claro llega un día tú ya te confías, llevas un año sin beber igual puedo beber. Te confía, bebés y vuelves otra vez la carrera, entonces luego intentas volver a dejar de beber, pero claro tú cada vez bebes más. Cada vez que tenía una recaída, bebía más que la anterior, entonces la familia ya te dice que hay que buscar ayuda con lo cabezón que tú eres, no sales. Yo es que no podía salir, pues entonces ya de ahí me fui al CMAPA, ya nos dijeron, bueno vas al médico de cabecera te manda a un psiquiatra, tardan seis meses en ir al psiquiatra, o sea es que todo por un alcohólico no es tan fácil, encontrar un sitio adecuado. El médico te cuesta mucho entenderte que eres un alcohólico, que necesitas rápidamente ayuda, mandarte a un psiquiatra rápido y lo que sea necesario según consideren los psiquiatras o un ingreso o lo que sea. Pero nos costaba mucho.

Luego ya no sé si tuve un ingreso en la casa grande, de ahí nos mandaron al CMAPA. En el CMAPA, dijéramos que quizá o porque yo bebía mucho o porque no me sentía ahí tampoco. Yo tuve una recaída, entonces mi mujer llamó y le dijeron que no era horario de oficina y que para que le molestábamos en ese momento, entonces mi mujer se cabreó, yo también y fuera de CMAPA. Buscamos otro sitio, fui a la Cruz Roja, yo ahí ya tenía conciencia de que eso se me iba mucho, tuve otro ingreso...es que he tenido 6 o 7 ingresos. Uno en el Provincial, otro en el Militar porque no había sitio en el Miguel Servet y 3 o 4 en el Miguel Servet, o sea, ya te digo que mi carrera fue muy dura para mí. Y ya del CMAPA fui a Cruz Roja yo me propuse ingresarme en un sitio que me dijeron ahí que era El Frago, estuve casi un año esperando, intentando ingresarme y no había manera de hecho luego cerraron El Frago. La Cruz Roja lo único que hacían era que yo iba ahí, me miraba un médico, 'que tal vas, pues bien, mal'; toma la medicación sí. Te

llamaban cuando ellos querían para que vayas a la tarde a orinar para ver si bebías o no, pero más o menos lo llegas a controlar también y entonces pues aquello...yo tenía ganas, pero no había manera de que me ingresaran en ningún sitio. Hubo momentos en mi etapa de alcohólico que tenía muchas ganas de salir porque realmente un alcohólico está sufriendo porque quieras o no te das cuenta de lo que estás haciendo y más una persona, que yo me consideraba responsable que nadie no me ha gustado que nadie me tenga que decir nada de mi persona en el sentido malo, tanto en el trabajo como en la sociedad. Allí no había manera de ingresarme, volví a caer, otra vez más fuerte. Otro ingreso cada vez los ingresos era más cortos, si primero estás un año, luego seis meses, tres meses, luego tuve dos seguidos en 15 días. Y bueno, ya la última que me ingresaron ya le dijeron a mi mujer, después de tenerme mes y medio, que cuando yo saliese que tuviese alguien a mi lado. O sea, tuvo que cogerse vacaciones tanto mi hija, empalmarlas con las de mi mujer hasta que me consiguieran ingresar en la Parroquia del Carmen, una casa que tienen allí en Mirabueno. Y le dijeron a mi mujer, se va a morir busquen un sitio, si no es de esta manera no va a conseguir salir. Y ya ingresé ahí al final, y allí es donde uno está un tiempo encerrado, va tomando conciencia de que tienes que dejar de beber. Te da tiempo a recapacitar, a pensar y ya tomas la decisión de que ya vale, ya valía de estar como estaba. La familia siempre me ha apoyado, aunque me pusieron los papeles de divorcio, y es cuando yo cogí la última gorda me ingresaron, esto que dices a mí no..., y al final pues me tuve que poner las pilas. Ya luego, bueno estuve aquí también, cuando salí vine, luego me fui a la casa y luego ya cuando salí sabía dónde tenía que venir, tenía que volver aquí es donde más a gusto estaba y donde realmente me integre bien. Estuve un año sin..., ya salí de la casa, vine aquí estuve un año, pero yo había dejado de beber, pero no era yo...que yo no me relacionaba con nadie. Hasta que un día unas compañeras me comentaron si podía hacerlo y empecé a hablar con la gente y sin darme cuenta, pues empecé a hablar mucho como ahora hablo, empecé a ser yo y hasta hoy. La verdad que orgulloso, contento por la familia que tengo y por mí mismo, y por los que me ha ayudado a salir, que es en esta casa que ya te digo que estoy contentísimo.

¿Y aquí en ASAREX como fue el inicio del tratamiento o terapia en este caso?

2 H: Aquí lo primero que se hace, yo al día siguiente de la bronca pues yo antes de que abrieran ya estaba en la puerta esperando. No había venido ni la trabajadora social, me cogió el presidente y me hizo él la primera acogida porque normalmente te hace la acogida la trabajadora social o el responsable de acogidas o los responsables de grupo. En ese momento no había nadie, me cogió el presidente me metió en su despacho y me dijo pues eso, mira aquí somos todos iguales, yo llevo tantos años sin beber. Tú tranquilo, si quieres y sabes de que quieres dejarlo y haces lo que se te dice aquí, lo dejarás. Al día siguiente vine con mi mujer, ya me dieron cita para el día siguiente con la trabajadora social, ya vinimos y bien, nos mandó al psiquiatra al Doctor Valero a sanidad, que entonces todavía no se había jubilado. Y ya pues me dio medicación y hasta ahora, sin ninguna recaída. A mí la verdad que me fue muy sencillo dejar

de beber, no es lo normal, pero yo lo he dicho muchas veces, depende de con la actitud que se entre por esa puerta tienes más o menos ganado, si sabes que eres enfermo, que quieres dejar de beber o que no quieres beber una gota más, y que quieres ayuda, tienes mucho ganado. Luego, claror cuesta porque muchos años bebiendo hasta que te deshacías cuesta, pero vamos, a mí me resultó relativamente sencillo. Y luego eso, asistir a los grupos y punto, no hay más.

Vamos, que lo primero es la medicación y luego ya los grupos, ¿no?

Aquí se suele dar los aversivos, pues el médico porque claro, si te tomas los aversivos sabes que no puedes beber porque si no, te puede llevar a urgencias. Pero bueno, a mí me dio los aversivos, pero yo estaba muy convencido de que no quería beber, yo enseguida me los quité, antes de que me lo dijera el médico. Luego el médico me dijo de quitármelos y me los quité, pero claro, yo me los tomé, yo lo he dicho muchas veces en la terapia porque aquí dos o tres personas lo han dejado sin tomar medicación. Yo lo digo, yo podía haberlo dejado sin medicación estoy convencido, pero claro si yo voy al médico con la mujer de uñas y me dice se tiene que tomar usted esto, y yo digo pues no me lo voy a tomar pff, pues bronca. Pues si me lo tengo que tomar, me lo tomo y punto, y no hay más. Me lo tomé una temporada, tres meses o por ahí y ya lo dejé, y no dejar de venir aquí. Porque se ve mucha gente que viene, se ponen más o menos en orden y desaparece, mucha gente. Y luego, pues claro, les pierdes la pista, tú ya no sabes si beben o no beben, alguno ha vuelto bueno, bastantes han vuelto que han pegado un patinazo. Y otros pues como a lo mejor nos podría pasar a nosotros, si patinan pues dirá pues ahora me da vergüenza de ir ahí que me conoces, pues me voy que hoy en día hay más sitios, pues me voy a otro. Vienen aquí, saben que esto funciona y vienen aquí. Pero bueno, hay que ponerse las pilas, pero bueno funciona.

1 H: Lo que depende del enfermo es la actitud de la entrada, si vienes obligado porque te ha obligado la familia, pues entonces como se ven en muchos casos de todo el tiempo que llevamos, pues mientras vienen aquí pueden ir engañando pues está bien, pero claro, a un enfermo alcohólico se nos va de las manos, llega un momento que se te va a ir de las manos. Esto va a generar más problemas, todo lo que piensas que controlas y vienes obligado porque la familia está contenta, porque mira va a la Fundación, asiste a los grupos, pero no nos cuadra mucho. Y al final, pues llega un momento, que no, ya no puedo engañar más, ahora ya sí que me han puesto el tope, o te comportas o esto se acaba. Muchas veces necesitamos, no todos, pero necesitamos el empuje final de que se dan cuenta de que pueden perder todo. Si vienes engañado, vienes porque..., luego está que, si te vas de aquí, creemos que estamos curados vuelves al cabo del tiempo vuelves a beber, vuelves con muchas más ganas que antes, muchas veces por vergüenza no vienes, pero al final tienes que venir. Muchos vuelves, la importancia de los grupos es fundamental porque es el único sitio donde te entiendes pues contar lo que tú quieras, lo grupos lo que sobre todo se respeta es que lo que ahí se dice, ahí se queda, eso es muy importante en todos los grupos.

Y que hay de verdad te entienden porque como vas a ir tú a nadie a decir buenas, soy enfermo alcohólico...y qué hacéis ahí, muchas veces no saben que es un grupo. Una vez que llevas un tiempo que ya estás concienciado de que no vas a beber pues tienes, por motivo de trabajo o por lo que sea tardan un tiempo, pero nunca te olvides de dónde has salido porque al final volverás a recaer, pasen los años que pasen. Yo estoy convencido de que no voy a volver en mi vida porque de mi vida anterior a la de ahora no tiene nada que ver, pero como soy un enfermo alcohólico y lo seré toda mi vida. Si eso lo aceptas, sabes que no puedes volver nunca más porque yo he hecho la prueba, tomarte un vodka, un chupito es volver a desencadenar todo. Pero como soy persona también me da miedo, no tengo miedo porque ahora no me preocupa en absoluto puedo ir a cualquier sitio y ver cien botellas, y no me llama, pero soy persona. Entonces, prefiero venir aquí, seguir aquí y así seguiré bien.

2H: Yo hay una cosa que ha comentado (hombre 1), de que él está convencido de que no va a beber más y yo también, pero como enfermos alcohólicos que somos y seremos, durante toda la vida porque esta enfermedad no tiene cura. Es como..., me parece que lo comenté la otra vez, lo de la gafa. Mientras yo lleve las gafas yo seré miope, pero bueno, no tengo ningún... ni me voy pegando por las paredes ni nada, pues esto igual. Yo estoy totalmente convencido de que no voy a beber, pero como soy alcohólico quien dice que no se, nos pega una varapalo, que se te muera un padre un hijo, no sé, es lo más fuerte que te puede pasar. La cabeza va por su lado y quien dice que, teniendo esa condición, no digamos a tomar por saco, esto no merece la pena, pero claro, tomas el camino equivocado, no vas a arreglar nada. A tu hijo a tu mujer no la vas a recuperar y vas a perder al otro, seguramente. Entonces, lo de 'no, yo estoy convencido, ni me pase esto o...' pues yo...no estoy convencido, estoy convencido de que no voy a beber. Ahora, si me pasa algo muy gordo, pff yo creo que tampoco, pero tampoco puedo poner la mano en el fuego, así es la cosa con esta enfermedad.

Entonces qué pensáis que tiene ASAREX porque como habías dicho que no funcionaba en otros sitios porque no estabas a gusto, qué crees, qué factores se dan aquí.

1H: Yo aquí el factor son las terapias y las personas que han estado llevando las terapias, y los compañerismos. Es que no tiene nada que ver, a ver si...bueno, yo en alcohólicos anónimos no estuve a gusto porque primero se podía entrar si ibas bebido, por ejemplo. Que si tú estás en una terapia para dejar de beber y te viene una persona.... bueno, no voy a nombrar asociaciones porque yo siempre digo que salga de donde salga. Alcohólicos anónimos están cien mil, en CMAPA hay cien mil, y yo aquí les digo que, si no estás a gusto y os queréis ir, iros a donde queráis, pero iros a un sitio donde podáis salir; porque no todo el mundo tiene que estar a gusto aquí. Si una persona alcohólica a mi lado o salir de ahí y vamos a echar una cerveza *se refiere en alcohólicos anónimos*, pues si yo lo que quería era dejar de beber, no juntarnos dos de camino a casa y vamos a parar en este bar, ¿no? Y luego pues había una concepción de...

un poco espiritual que yo no me iba, y al final estuve a gusto porque no bebía, pero no era muy fácil salir, y al final dije no voy más, sigo sin beber porque ya lo consigo, pero vale. Luego empieza el probar un chupito yo creo que ya estoy bien porque tampoco te explican lo que es la enfermedad, simplemente te cuentas tus cosas, dejas de beber pues vale. Pero sabemos que es para siempre pero aquí es donde me han explicado las cosas como realmente como deben de ser. Luego sí, fui al CMAPA, pues el CMAPA es un sitio que es para todo tipo de drogadicciones, tanto para fumar, cocaínas.... entonces tú vas a un sitio ahí y tienen latas de cerveza en la puerta o tienen al lado a un tío bebiendo, pues tampoco vas muy... Y luego, mi impresión, la atención no me pareció muy allá, y luego que llame un familiar que le ha dado un yuyu al personaje y que pues búsquese la vida...pues no, no me parece bien. Si estás en un sitio que te hacen un seguimiento, no te digo que venga nadie a casa, pero llamas a tal o llamas a urgencias, lo que sea, ¿no? Y de ahí fui a la Cruz Roja, y allí sí, pues veinte una vez a la semana, te hacen orinar, te ve el médico una vez al mes o por ahí, te llaman para que vayas, pero no estás controlado realmente. Entonces si estás pendiente de un ingreso que nunca llegó, entonces estás dando botes, pues tú estás calculando cuando voy a calcular qué me van a volver a llamar porque un alcohólico sigue queriendo beber. Porque muchas veces lo que te dice este, '¿y tú no puedes dejar de beber?' hala dejadme en paz porque ya sois muy pesados. Cómo tampoco sabe el familiar cuidar a un enfermo porque no nos entienden, ¿no? entonces, el familiar a veces no reacciona de tal manera que tú puedas.... a veces te cabrean y dices hala a paseo, me voy a echar dos tragos y se cura todo. Y yo no era de bares, yo era de beber en solitario porque a mí el bar nunca me ha gustado beber, pero era alcohólico, ya me encargaba de mis trucos. Pues es ya vine aquí, porque ya estaba tan deteriorado de tanto...ya vine aquí hecho polvo mental y físicamente, y ya tuve el ingreso, tuve que estar nueve meses en una casa, dos meses sin salir para nada porque físicamente en 20 días uno está bien. Te meten 15 días al hospital, sales, como vuelves a comer...eso es otra de las cosas que el alcohólico no hace, vuelves a comer, sales un poco fuerte pero mentalmente estás deseando salir a beber, de hecho, me escapé del psiquiátrico una vez para ir a beber. En realidad, yo ahora me río mucho cuando lo cuento, pero si hace uno su vida personal la verdad es que un sufrimiento todo lo que uno ha estado pasando, no lo quieres hacer, pero tu mente siempre está en la misma historia. Y ya pues eso, aquí lo que encontré aquí unas personas que al final pues te ven que no bebes, pero no te has relacionado y que a lo tonto me cogieron de esa manera y sin darme cuenta yo, volví. La verdad que eso se agradece y no venir un día a terapia y que tengan la atención de llamar y te digan, "¿oye, estás malo? pues sí, que está malo..." Luego tú mismo vas llamando, "oye que hoy no puedo ir..." o sea, se han preocupado de mí, se han preocupado de llamarme, si estaba en el hospital pues llamaban a mi mujer, o sea una atención que no la había visto en ningún sitio, tanto de personas como las personas que están manejando esto. Y una vez que uno ya se limpia la cabeza, sabe lo que tiene que hacer y saber dónde tengo que estar, que es aquí. Aquí es donde no he vuelto a beber, aquí es donde, aunque he tenido alguna

recaída al principio que vine, que todavía no me había puesto las pilas. Y aquí estoy la mar de a gusto, vengo a gusto, yo cuando entro por la puerta ni me acuerdo de que soy alcohólico, yo sé que vengo porque tengo que venir y ya está.

2 H: Yo pienso que uno de los valores que tiene, no sé si los tienen los demás, pero es la atención que se da tanto a familiares como a enfermos, que los familiares se tratan igual que a los enfermos, porque de hecho están enfermos también. Y claro, si ayudas al familiar a entender la enfermedad igual que a nosotros el grupo nos ha ayudado a entender que estamos enfermos y a comprender la enfermedad, y lo que tenemos que hacer. Pues claro, la familia si entiende bien la enfermedad te puede ayudar también porque ni los médicos ahora, cada vez están más preparados, pero antes no hace muchos años y no hace mucho 5 o 6 años a uno el médico de cabecera le dijo, “bebe menos”. No, un alcohólico no puede beber menos, no tiene que beber nada, entonces que se haga el tratamiento conjunto o por separado, ya sabéis que es separado, que se hagan los dos eso es muy importante. En los demás sitios no lo sé porque no he ido, pero el que lo hagan tanto a enfermos como a familiares, sí.

1 H: Y eso también nos hemos dado cuenta, que el enfermo entienda al familiar. Aquí no sé cómo, ya han pasado bastantes años no sé cómo lo estarán haciendo, pero aquí como lo hemos pasado nosotros ya sabemos que el enfermo tiene que entender al familiar y el familiar tiene que entender al enfermo. No nos vale ser enfermitos y al ser enfermitos justificarnos todo, eso tampoco porque siendo como yo era y el alcoholismo que tenía, me he dado cuenta perfectamente por las mañanas como era yo mismo, y lo que iba siendo al acabar el día. No nos podemos escudar en una enfermedad para muchas cosas y esa ignorancia en muchos médicos, en mi caso en una de las crisis que me dio que no me dejaban salir de casa, un médico porque ya estaba en caso de que debía de venir a casa. Bajamos mi hija y yo a comprar una botella de whiskey y que me diera un poco, pues nos bajamos los dos a por la botella de whiskey, subimos, yo me quería beber toda la botella y acabamos los dos, mi hija y yo por los suelos, y mi hija aventando la botella rompiéndola. No es un consejo de un médico pues dele un poco de alcohol porque la desesperación me llevó a coger la botella a mi hija le dijeron que un poco, mi hija me quitó la botella y acabó estampando la botella y los dos por el suelo peleándonos. No es una situación.... ahora ya parece que los médicos se van poniendo un poco más las pilas, claro te estoy hablando de hace 14 años o 13. Entonces las cosas van cambiando.

2 H: Es que, aunque sea una enfermedad está hoy por hoy muy estigmatizada, cada vez nos abrimos a hablar más de todo. Del alcoholismo, los malos tratos, estamos más abierto a hablar, entonces quieras o no, los médicos ven más casos se procurarán informar, pero hace no muchos años eso decía, “pues bebe menos”.

¿Entonces de qué manera pensáis que comenzasteis a tener dependencia al alcohol?

2 H: Pues de pff, pues como empiezan...dependencia yo no sé si llegas a ser consciente de cuándo, o sea, yo por lo menos, vaya. En el momento de decir, pues en tal, claro fecha eso ya es imposible, pero en mi época yo pff, no sé cuándo más pude beber cuando empecé a trabajar de camarero en una hamburguesería. Después de salir de la mili, tal vez me puse a trabajar en una hamburguesería. Claro, terminas de trabajar y te vas a recorrer tres o cuatro pubs que había por ahí, por San Antonio de María Claret, pues...hasta las tantas y como acababas. Pues ahí fácilmente que empezara ahí, bueno, para más inri cogí una chocolatería de alquiler, pff 11 meses pues ahí tú calcula era el dueño del local yo. Después de la mili.

1 H: Yo pienso que no nos damos cuenta. Yo empecé ya después de casado, mucho tiempo después porque ya empiezas a alternar, yo de joven no bebía. Hay cien mil maneras de empezar a beber, que nos los digan aquí. Yo empecé sin darme cuenta, quedas con unos amigos pues te vas a tomar unas cervecitas... ¿Cuándo te das cuenta? yo me di cuenta cuando un fin de semana me dijo mi mujer, “¿pero no habíamos comprado una botella de ginebra el viernes, y ya no hay?” y yo le dije, “pues estará por ahí, la habremos recogido”. La buscamos, la busqué y me di cuenta de que es que realmente ya pensé, te has bebido todo eso, pero ya de mayor, ya estaba mi hija, salía con sus amigos. Pues vas saliendo, vas tomando y cada día sin darte cuenta vas tomando más o quedas más con más gente y vas bebiendo más, pues sin darte cuenta te encuentras que dices vale, ya he bebido vamos a beber menos. Ahí te das cuenta de que no vas bebiendo menos, que es que vas bebiendo más, intentas controlar y esa semana mira, uno menos, podrás aguantar, pero ya llegará un momento que te la beberás. Y ahí tomas un poco conciencia y es cuando empiezas a controlarte un poco y a ver qué pasa, entonces ahí te das cuenta de que no estás controlando. Paras, pero paras un tiempo y estás...pues ya se van rompiendo un montón de cosas.

Entonces empezáis a beber en un contexto de ocio, por así decirlo, no por ningún problema.

2 H: Al empezar de “chavalotes” pues sí, pero luego cada uno luego ya empieza, en su etapa de alcoholismo empieza...hay unos que es de juerga continua, por ejemplo, Fernando ha dicho que era de beber en solitario, yo también. Yo en el trastero y a lo mejor “me bajo la basura”, bajaba corriendo la basura, pero en vez de las zapatillas me ponías los zapatos, me tomaba un tubo de cerveza en el bar de la esquina, fíjate un tubo que no te hacía nada, pero tener que tomar.

1 H: Es que el punto es cuando tú te das cuenta de que tú bebes mucho y los demás también, hay muchas personas que nos escondemos y bebemos solos. Porque yo hasta ese momento, yo solamente bebía cuando salía con los amigos, pero ya luego te vas tomando una cerveza después de trabajar, ya vas aumentando. Pero que ya cuando la gente se va dando cuenta de si uno es responsable, pues lo que haces es beber solo. Te compras la botella en el supermercado, te la escondes en el trastero y ya te escondes, y

eso tampoco es muy bueno. Luego está el que va al bar y lo ve todo el mundo o no le importa o no lo sé, al que le importa mucho y se esconde, cuesta más que nos pillen. Pero al final te van pillando todos los escondites y tu vuelves a darle vueltas, ahora dónde lo escondo, aquí o allá, y sigue siendo un sufrimiento. Vuelta a empezar porque ya cuando te da mucho, vas con los amigos pues si ellos se beben dos, tú como ya sabes que, si eres alcohólico y no quieres dar la nota, te pides una, pero ya sabes que después tendrás las que sean donde sea. Pero ante los demás no quieres dar cara de ese hombre es un alcohólico, pero vas con los compañeros o cuando ibas a trabajar yo estaba deseando que el compañero, te tuvieras que esperar en el restaurante se pidiera una cerveza o estuviera lleno e iba todos los días rezando, a ver si está lleno el restaurante. Así tenemos que esperar una mesa porque sabía que nos íbamos a tomar una cerveza porque mi cupo quería más, y si el otro no se pedía yo nunca me pedía, pero si pedía el otro, pues ponme a mi otra que vamos a hacer. Y si estaba deseando que en la mesa uno repitiera vino, “¿quieres un poco más?”, yo procuraba dejar un poquito para cuando otro se echara, dijera bueno como tengo poco me voy a echar. Pero escondiéndote de que los demás no notaran que tú eras un bebedor o un alcohólico.

2H: No haces más que pensar y pensar, y dar vueltas a ver como esconder o como puedo salir en las vacaciones. La gente cuenta...bueno, de cómo se tiene que ingeniar de cómo salir del apartamento del hotel para poder ir a beber, hombre porque claro, estás en casa y lo tienes todo controlado.

Claro, pero fuera ya...

2H: Pero fuera estás en otro ambiente y la gente lo pasa mal pues eso, porque tiene que estar dándole vueltas a la cabeza a ver como narices puede salir, como inventa, como esto... Es una historia.

¿Cómo afrontáis la enfermedad o la adicción al alcohol?

2 H: ¿Ahora?

Sí.

2 H: Yo como si no estuviera enfermo.

1 H: Yo igual.

2 H: Yo ahora la tomo pues tomo conciencia, fuera sé que soy alcohólico y no bebo, y punto. Pero cuando más conciencia cojo es cuando vengo aquí, aquí haces tu trabajo, intentas ayudar al que entra y es cuando te das cuenta realmente de que eres un alcohólico y que estás aquí para algo. Lo mismo que hicieron contigo cuando entraste hecho polvo, pues por lo mismo, pero el resto del día yo no me acuerdo de que soy alcohólico. Yo me voy al bar, me tomo mis cafés o mi agua con gas o lo que me apetezca, yo no me acuerdo para nada del alcohol. Yo guiso con alcohol, pero bueno, cuatro cosas, pero las judías blancas les hecho una chorradica de coñac, luego en la olla exprés rápida, pues le pegas y pierde todo el alcohol. Y tengo ahí la botella de coñac, otra de whiskey en la cocina y no, vamos no me acuerdo de que están ahí

más que cuando voy a coger la harina que la tengo detrás o cuando la voy a utilizar para las judías. Cuando entra alguien aquí es cuando me doy cuenta de lo que estás haciendo y de que eres enfermo y si no, no. Gracias a Dios, si no sería....

1 H: Yo en mi vida estoy enfermo pues cuando cojo la gripe, me dicen que estoy griposo, vale. Pero ahora en este momento, yo soy un alcohólico también, pero yo en estos momentos no estoy enfermo, o sea yo, estaré enfermo si vuelvo a beber. Alcohólico soy. Es como las gafas, este dice las gafas yo digo la gripe. Yo si estoy enfriado, pues sí, pero no me lo dicen normalmente si no lo estoy, pero es que yo ahora no estoy alcoholizado no bebo, yo ahora no estoy enfermo. Yo soy una persona normal y corriente, igual que muchos peor que otros y mejor que otros, punto soy una persona normal. Yo no tengo...a veces hablamos de alcohol en las comidas, se puede hacer, un alcohólico si cocina el alcohol no tiene ningún problema, eso también se explica aquí. Pero como yo me di cuenta un día que estaba haciendo carne guisada, dije joder si tuviera un poco de coñac le echaría para que...pero luego cuando me lo comí dije, “pues están tan buenas sin, pa que me voy a bajar a comprar una”.

2 H: Hombre, al principio es peligroso. Yo la he tenido siempre, nunca las he quitado de la cocina, pero hay que reconocer de que si no lo tienes claro es peligroso tenerlo al alcance. A no ser que, lo que digo, si estás concienciado, pero es difícil.

¿Y hay algo que os incomode, por ejemplo, que estéis en alguna comida familiar y se tenga especial cuidado al hablar de estos temas o cuando vais a algún bar a pedir algo?

1 H: Al principio es Navidades que la gente, mis cuñados por ejemplo que vienen a cenar como no son alcohólicos, pues yo decía, si queréis beber algo lo traéis. En mi familia, los dos años o tres primeros pues no, porque les daba miedo la palabra alcohol. No es que te sepa malo a ti porque parece que estás castigándolos a ellos, pero ellos decían pues para que si nosotros no bebemos nos da igual, pues se brindaba...me parece que ni champán había los primeros años. Y hace ya dos o tres, pues me decían “¿oye, podemos beber?” Si lo traéis vosotros o ya os compraré, y decían “no, que lo traemos”. Este año uno se trajo ron de Cuba o no sé qué se trajo, y dijo “vamos a hacer los cubatas”, y le dije “yo aquí no tengo nada” y dice, “no, que me la he traído yo”. Pero a mí ya no me genera problema, yo simplemente ni brindo ni pues si me da igual, además cada año hay una moda y yo paso de modas, pues si hay que brindar con la pata para arriba. Yo con mi Coca-Cola, mi café o no brindo, que es que me da exactamente igual, si es que desde que no brindo con alcohol la vida me va mejor, para que me voy a poner a la pata coja.

2 H: Has comentado algo de si también sobre si de contarlo a los demás o...

No, en las comidas, por ejemplo, que la familia no lo sepa y te ofrecen, y parece que están ahí al quite. Que haya como tensión por si se dice algo, que tengan mucho cuidado...

1 H: Sí, hay mucha gente que le preocupa que le insistan, pero si tú has tomado y has empezado aquí las terapias y tú ya entiendes, tú no tienes por qué decir a nadie que eres alcohólico. Pero si tú ya te has concienciado, a mí me da igual decírselo a cualquiera, “¿por qué no bebes? porque no puedo, punto. Y si te insiste, le dices oye, que soy alcohólico ¿qué pasa? Si no sabes lo que es, ya te lo explicaré. De hecho, antes íbamos a los bares y todas las mesas tenían vino, ahora voy a los bares y la última vez que estuve, los únicos que había bebiendo vino una “parejita” de abuelos bebiendo vino y una que había 8 o 10, el abuelo que tenía mi edad, o sea la gente de nuestra edad. Los jóvenes bebían Coca-Cola, agua, las parejas normales... otros que estaban celebrando y el que bebía tenía mi edad, debía de ser el padre o lo que fuera. Yo ahora no veo tanto vino en la mesa como cuando yo bebía, yo es que no sé si lo veía porque quería verlo, es que la gente...no ahora no se bebe tanto en lo que son las comidas. Quizás he cambiado también de ambientes porque antes trabajabas, ibas fuera y comías de restaurantes, y según qué restaurantes ibas ya tenías el vino en la mesa. Pero el que no quería vino, lo decía, se lo quitaban y le traían agua; había camioneros que le quitaban el vino y punto. Pero antes era costumbre tener el vino en la mesa.

2 H: En los restaurantes de carretera, sí.

1 H: En los polígonos.... Si tú no quieres beber, me lo cambias por lo que sea y ya está. Tampoco hay que tener reparo, lo que digo en las terapias, no hay que tener reparo en decir que no se bebe porque no todo el mundo bebe. Y los camareros no te obligan a beber, hombre si vas a un bar, eres alcohólico...vas al bar y están acostumbrados a ponerte una export, pues puede que algún día te pongan una export sin tu pedirla. Pero si tú ya has dejado de beber y vas un día al bar y dices, no me pongas más de eso porque no voy a beber más, porque muchos ponen la excusa de que, ya que me la ha puesto por no decir que no, me la he bebido, y otra vez para adelante. Pues chico, oye te la pago, títala, ponme un café y no pasa nada, o le dices al camarero que no voy a beber más cerveza, que me puse mal un día y no quiero beber más. Que no tienes que dar tampoco muchas explicaciones. Si a un camarero...lo que le puedes salvar a un camarero es que vayas todos los días a tomar un whiskey y te claven 8 euros, y empiezas un día a tomar café que es 1 euro. Que es que encima igual te odio, pero porque has dejado de beber, tú tienes que mirar tú, si tú cuando entras en un bar eres la moneda que pagas. A no ser que haya mucha amistad con el tío...

2 H: Me estaba riendo ahora porque hace un año o por ahí, vino un señor que compañero que...de los que nunca se han puesto en orden. Que venía, además camionero, llevaba un camión, pero tampoco era un camión, era un camión como de obras para llevar una...o no sé. Y me acuerdo de que un día estaba en

la...con...Alejandra o con Angelines, no me acuerdo igual era con Alejandra, ¿a Alejandra no la llegasteis a conocer, ¿no?

Sí, sí que la conocimos si

2 H: Y a lo que nos marchábamos Maite y yo hacía casa, pues entramos a despedir y estaba el señor ese, además entraba siempre tarde a las terapias. Y ¿qué tal vas?” “Mal, otra vez vengo por aquí, claro es que entras al bar con un cliente y dice venga, tómate una cerveza...y claro, como no te la vas a tomar”. Diciendo no quiero y ya está, pero si quieres beber no lo dices y ya está, no hay más.

¿Habéis consumido otro tipo de sustancia?

2 H: No

¿Al comenzar con la rehabilitación sustituiste la adicción a la bebida por otra adicción por el café, el tabaco?

2 H: Normalmente se sustituye por azúcar, todo lo que lleve azúcar, Coca-Cola, bollerías, chocolate, café...Café y Coca-Cola suele ser lo que más. Al principio se nota que necesitas algo.

Pero luego dejas ya...Me refiero que hay gente que es adicta al café, aunque no sea alcohólica.

1 H: A ver, yo pienso que un alcohólico somos personas adictivas en el sentido de, a mí me dio por comer donuts. Me comía 3 y 4 al día porque era dulce, al final me lo quitaron por el colesterol, ahora me ha dado por los batidos de piña de coco, pues me tengo que beber un litro después de cenar porque si no, me levanto. Yo pienso que soy un poco adictivo a muchas cosas, pero no que sean perjudiciales para la salud, pero en exceso...

2 H: Sí vamos, pero es que el azúcar el cuerpo te pide azúcar cuando dejas el alcohol, Coca-Cola mucho y el café también.

¿Cuál era vuestra rutina antes y cuál es ahora?

2 H: Yo no he cambiado de rutina, yo lo único que he cambiado es que antes me levantaba e iba al bar del mercado y me tomaba...y ya no te creas tú que me acuerdo mucho de lo que tomaba, pero creo que me tomaba un carajillo. Y ahora sin embargo me sigo levantando, me voy al bar del mercado, me tomaba mi café, ya no hace falta ni pedirlo. Me leo la prensa y ya cuando abren los puestos a comprar. No he cambiado de rutina, muchísima gente ha tenido que cambiar, pero claro, es que cada uno somos un mundo, todos tenemos la enfermedad. Lo que a uno le vale a otro no, uno tiene la enfermedad más grave, cada uno... Yo no he tenido que cambiar de rutina, sigo bajando al trastero porque es la despensa también, pero vamos antes bajaba también a beber. Que yo tenía una barrica que parecía de esponja porque yo decía, madre mía como bebe esta madera.

1 H: La rutina cambia del todo, a mí me cambió del todo porque dio la circunstancia de que me tuvieron que jubilar, afecta muchísimo a la cabeza. Me obligaron dijéramos a jubilarme, gracias a dios porque metía la pata cada dos por tres, las neuronas las perdemos mucho. Aparte, de afectar físicamente, hígado, páncreas y enfermedades digestivas, a mí me afectó muchísimo a la cabeza y me obligaron a jubilarme. Yo lo pasé muy mal, pero claro cambias de rutinas normales, pero claro es que antes estabas todo el día en cuanto salías por la mañana a ver si tenías alcohol. Si visteis la película 10.000 rosas (?), bueno, yo escondía las botellas para tenerlas por la mañana porque a las 7 de la mañana tenía que enganchar y a las 6 salía, las escondía en una mata. Un día no la encontré, no la encontré, pues acabé haciéndome planos porque necesitaba el alcohol ya desde por la mañana, o sea ya cuando llegaba el final de la tarde y la desesperación de ir buscando matas, porque cada día la iba escondiendo en una porque venía gente paseando, ya que era un descampado. Desde que empezabas ya desde por la mañana, trabajando no podías beber, pero acabé metiéndome una botellita en la mochila que entras para poder beber o salías de la fábrica, “que me he olvidado un destornillador especial...” para poder salir porque había un guardia en la puerta. Te buscas excusas para estar todo el día bebiendo, de eso a no beber nada pues ya te despiertas normal, desayunas te pones en el ordenador, recoges la casa, vas a comprar...pues una rutina normal, y antes era una rutina de buscar bebida. Si tenías bebida eras capaz de aguantar muchísimo más rato, si tu sabías que ibas a poder beber, aunque no fueras a beber, el hecho de saber que la tenías ahí. Como no la tuvieras hacías lo imposible por ir a conseguirle, tomar dos tragos y guardarlo. Lo podéis ver vosotras, si vais al bar por la mañana y hay uno que pide una copa, y la primera se la toma rápido, pide otra. A la primera le tiembla la mano y en un minuto ya se le han ido los temblores y ya se ha calmado esa persona. Lo necesitamos para funcionar, hasta qué punto llega el cuerpo con la dependencia, ahí ves la adicción.

¿Y en el trabajo has tenido algún percance?

1 H: No he llegado a tener percance, estuve mucho tiempo de autónomo, igual me afectó un poco...estuve 27 años en una empresa y el último año que yo veía que iba a cerrar, lo pasé bastante mal, cogí una pequeña depresión. Pero yo también me aproveché de la depresión porque...incluso fui un día al trabajo, estaba con depresión, delgado, no comía...entonces me dieron una baja por depresión, pero como estaba solo en casa podía ir bebiendo. Y además fui un día a la empresa a verlos y dijeron no te preocupes Fernando, que vamos a pagar todo el sueldo. Yo estaba muy cómodo bebiendo y aproveché también de eso, al final salí y voy a cerrar la empresa. En otra empresa yo llevaba una toña un poco importante y dije, oye me marcho que tienen que ingresar a mi suegra, faltar al trabajo he faltado. He ido mal muchas veces, pero siempre he cumplido con mi trabajo, a veces más que con la familia. Y por desgracia me he ocupado más del trabajo que de la familia, porque parece que la familia está obligada a estar contigo y eso no es verdad. Y no es que no queramos a la familia, que la queremos mucho, pero en esos momentos solo

pensamos en nosotros mismos, el alcohol te hace pensar en conseguir esa meta. (Anécdota 100 botellas, escondidas, tirarlas...)

¿Habéis dejado de realizar actividades sociales o de ocio por consumir?

1 H: ¿Cuándo consumíamos? Si, si perder amigos, quedar con amigos a cenar a las 9 y a las 6 ya no poder hacer nada. Al final los amigos piensan que no quieres ir con ellos, nosotros a al cabo de los años hemos dicho que no, me pasaba eso...” anda, ¿y eso? pues estoy tomando una cerveza, ¿me la quito?”, “no, no te la quites que ya no pasa nada, no te la quites”. Pensaban que no querían ir con ellos y era que no estaba en condiciones de ir a ningún sitio. Ahora hacemos toda la vida social y más.

2 H: Yo es que, me parece que ya lo comenté, yo es que...mi mujer no me ha visto borracho más que dos o tres veces, y en alguna boda o en alguna comunión. Porque mi mujer les tenía verdadera manía o asco a los grandes bebedores, entonces si tarde más en venir...en ponerme las pilas fue por eso precisamente, porque me tenía que declarar alcohólico, ya me había declarado antes a ella. Claro y yo me temía que podía pasar algo gordo, entonces claro yo tenía que beber, pero lo justo, entonces yo no he dejado de ir a ningún sitio por encontrarme mal ni nada de eso, no me ha dado el caso. Y ahora si no salimos es porque no nos apetece, nos hemos vuelto muy caseros, pero vamos...

1 H: Un alcohólico no es que va haciendo eses por la calle, una persona que es alcohólica pocas veces la vas a ver mal por la calle porque tenemos una tolerancia¹⁰ brutal. O sea, yo borracho de hacer eses, 3 o 4 veces, o sea sentir que vas borracho, que vas así porque un alcohólico...que pasa claro, yo me metía en la cama y me metía las últimas dosis yo si me hubiera levantado sí que hubiera ido así, yo llegaba bien a mi casa. A lo mejor un poco el comportamiento te cambia porque ya no dices ni buenas noches, a veces buscas discutir para que no se den cuenta de que tú has venido mal. Tú ya te vas a la cama...” pues a este que le pasa hoy”, “habrá discutido en el trabajo” ...y eso va alejando a los demás, pero el que ves un día así por la calle no tiene por qué ser un alcohólico. Luego están los que están en los cartones que esos ya, es que ya es el final.

2 H: Que es donde hubiéramos acabado la mayoría de los que estamos aquí si no nos hubiéramos puesto las pilas, o sea esto es una carrera, empiezas de crío a beber y sabes que... claro, si no le pones solución en alguna etapa de tu vida sabes que vas a acabar ahí y después de los cartones está el mármol. O sea, que puedes acabar tu etapa de alcohólico donde quieras o donde puedas, pero irremediablemente es acabar en los cartones. No todo el mundo sale, es difícil.

¹⁰ Véase Anexo I. Glosario de Términos.

1 H: En la casa que estuve yo estábamos doce, uno acabó en la calle, bueno en los cartones y muerto, otros se iban porque no podían dejar de beber ni aun estando en la casa. Otro se tiró a un tren, después del tercer sueldo que cogió el tercer que se fundió. Personas que no pueden salir.

2 H: A mí me hizo pensar mucho casi vengo unos días antes de que me pillara mi mujer, por un compañero de trabajo, no de mí misma sección. Yo trabajaba en Opel, no de la sección mía, pero éramos amigos, hemos estado tomándonos algunas cervezas juntas, ese tenía también muchos problemas, había estado en el programa PAE (ayuda al empleado que tiene Opel) y ese acabó tirándose por el Puente de Piedra, pero falló y cayó en la base. Se rompió la columna, se mató.

¿Y os habéis sentido juzgados por alguno de vuestros familiares o amigos?

2 H: ¿Juzgados? Sí, claro, aunque nosotros pensamos que nos están juzgando, pero claro a lo mejor antes de llegar a ese juicio nos han dicho seis millones de veces que estás bebiendo mucho. Entonces a lo mejor te lo dicen ya, y te juzgan y con razón porque tardamos en ponernos las pilas años, pero años, y la familia te lo ha dicho pff centenares de veces. “Tú que sabrás, yo bebo lo que beben los demás, lo normal”.

1 H: No nos sentimos mal porque nos juzguen, si tú has dicho cien veces que no estoy bebiendo y vas teniendo recaídas, vas viendo que no te estás poniendo las pilas. Pues si tu entras un día que abres mal la puerta, lo lógico cuando entres al salón te estén todos mirando a ver si vienes bien o vienes mal, pero no es que...ahora se fían, pero claro, si ven un comportamiento que tu entras y no atinas para abrir y tardas 2 minutos en abrir la puerta, lo lógico es que esté la otra asustada “¿viene bien?, ¿le ha dado un yuyu?” Ya te ven, ya respiran tu no dices nada, ella no dice nada porque ya te ven normal, pero es normal que tengan se miedo todavía a...y yo pienso que tienen toda la razón del mundo. Es que han sido muchas faenas las que le he hecho.

2 H: Anécdota hermanos, no se fía la hermana. No hay que sentirse juzgado, intentando tranquilizarse. Mi mujer, que es la responsable del grupo de iniciados, tu todos los días viene gente nueva y viene con el problema reciente y te descarga todo y claro, no haces más que revivir lo que te ha tocado a ti y nunca llegas a desconectar. Los que están con los veteranos hablan de eso, pero ya vas hablando de otras cosas, no es lo mismo el grupo de iniciados que de veteranos. Mi mujer lo reconoce, que no te trato como que me fio menos, y eso que no le he dado motivos porque no he tenido ninguna recaída, pero yo lo comprendo. Bueno y a mí me da igual, si ella me pregunta pues he estado aquí y, además, ya sabe que no bebo, pero claro le viene con problemas recientes y eso, pero bueno, hay que reconocer que está haciendo su labor y no pasa nada de que se fie de que estén más pendiente de mí.

1 H: Y de la misma manera, que también decimos que, aunque uno haya roto muchas cosas en su vida, si tú haces las cosas bien hechas sin decir nada las cosas vuelven a su sitio. Hay gente que ha perdido familia,

ha perdido hijos, pero al final si la gente se preocupa de ti ya se enterara de que no estás bebiendo. Y hay gente que le han llamado después de estar un tiempo ya bien, ha pasado 1 año o dos años, ha habido hijos que han llamado al familiar y han dicho “oye, te voy a presentar a tu nieta que hace tres años o dos años que no conoces” “¿y está porque me llamará ahora?” ... al final y al cabo siempre se preocupan.

¿Y antes de empezar a beber teníais información?

2 H: No

1 H: Yo, mi pensamiento era, se va borracho. Yo iba a desayunar por las mañanas y veía beber a compañeros míos “ponme un sol y sombra, o un carajillo”, decía este tío es un borracho, pero no lo veía borracho durante el día. Joer por la mañana quién puede beber eso y luego acabas tú, haciendo lo mismo, por eso me decía que yo era un borracho. Te mirabas en el espejo todos los días y sin afeitarte y sin nada, joer tío eres un borracho, hasta que vas a un sitio y te dicen que eres alcohólico y eres un enfermo. Porque tú no sabes tampoco lo que haces, yo no tenía información ni sabía que existía, alcohólicos anónimos por las películas. Yo no sabía lo que era realmente ni porque me estaba pasando eso, yo que me iba pensar que bebiendo lo que bebía iba a acabar como acabé.

2 H: Yo no me preocupaba, no es que buscara información, sino que no llegas a ser consciente de que puedas llegar a....ser, porque yo he vivido a 100 metros a la izquierda y a la derecha de esta puerta y he pasado por aquí miles de veces. Y sí que sabía para qué era, yo sabía que aquí se trataba a gente alcohólica, pero al principio yo ni buscaba, claro entonces no había internet, pero no buscaba en libro ni nada para enterarte de lo que era el alcoholismo ni nada. Bebía los fines de semana y punto, pero luego cuando ya bebías más, yo me acuerdo muchísimas veces que decía “aún tendré que entrar ahí”, y al final, mira gracias a Dios.

¿Y creéis que se podría hacer algo para prevenir esta adicción?

1 H: Lo intentamos.

2 H: La información es lo más importante, tendrían que, es que voy, es complicado. En los colegios, es como la educación sexual, la educación contra el maltrato y en el alcoholismo, a un chaval de 18 años le dices de que tiene problemas con el alcohol, que ya es alcohólico porque no puede dejar de beber x cantidad, que tiene esa ya dependencia. Todavía no habrá creado problemas ni familiares, ni laborales ni demás, pero que tiene la adicción, seguro que con 18 y 20 años la tienen. Ahora a ese chaval le vas a decir de que es un alcohólico, se te ríe en toda la cara, diría “esto lo dejo cuando quiera”, y desgraciadamente no. Es difícil de que un chaval jovencito quiera a empezar a poner coto para no llegar a, porque claro tampoco le vas a decir que no se beba una cerveza. Y a mi hijo le digo, tiene 20 años va a hacer 21 al mes que viene, pero si te apetece porque yo no pueda y haya llegado a ser alcohólico, no tiene porqué,

tampoco le insisto. Yo creo que no lo ha probado nunca, tampoco sale con los estudios prácticamente ni sale y yo no le he visto beber nunca, ni en Navidades, o sea nunca. Entonces...pero al que se ha tomado alguna cerveza, el decirle “yo que tú empezaría, por ejemplo, empieza a cortar un poco la ingesta porque esto te puede llevar a”, con esas edades es imposible, con esas o con la vuestra con veintitantos años. Es muy difícil a poner coto a edades tempranas, luego ya cuando lo tienes, tienes que apechugar y en la etapa que puedas, meterte en algún sitio para que te echen alguna mano.

1 H: Lo que, si llevamos idea de hacer, encontramos muchas trabas a la hora de hablar del alcohol y el alcoholismo no le interesa a nadie, por lo visto. Nosotros hicimos unas jornadas todos los años y hemos mandando este año, por ejemplo, un correo a todos los periódicos de Aragón, a las televisiones, a la radio...y solo me contestó una televisión que ya se lo pasarían a sus colegas y si les interesaba ya nos llamarían. No nos llamó nadie, solamente contestó uno de todos los medios que había de comunicación, simplemente para informarles de las jornadas.

2 H: Y todos los centros de salud y todos los hospitales de Zaragoza, no viene nadie, y al decir nadie es nadie. Y habrá 30 o 40 hospitales y centros de salud, nadie.

1 H. Ahora hemos hablado alguna vez, estamos pensando de ir a los colegios a hablar hay que entrar a través de las AMPAS, pero a quien le das la chapa a los padres...aún estamos decidiendo eso. A los jóvenes no van a hacer caso, que a las AMPAS podemos entrar, si les interesa alguna charla de cómo se lleva el alcoholismo, es lo que trataremos de hacer, igual que un contacto con el hospital Miguel Servet. Parece que a la gente no le guste, vino el juez Calatayud a dar una charla y no vino nadie, aparte de que es una persona que llena a donde va, el Heraldo se equivocó de día de cuando era la conferencia.

2 H: Encima que nos costó un potosí poner el anuncio, traer al hombre...de fuera vendrán una docena, lo demás todos los de la fundación. Se pusieron carteles en todas las facultades, en la Universidad, en algún centro de salud. La información es vital, pero yo no sé si es que no llega o la gente, por lo que digo que porque claro, a los que ya son a la gente mayor sí que les podría interesar, la cosa es si te quieres poner en marcha o si puedes. Y el que todavía no ha cogido la adicción presupone que es gente joven y es muy difícil llegar a ellos hasta que no han...por esa puerta pasan cuando estás en el pozo, mientras no creas problemas laborales, familiares o sociales, policía...si no, es muy difícil que alguien entre por esa puerta. Tu piensa la gente que todavía “va, yo esto lo controlo” y pasas por ahí cuando ya o tienes denuncias o la mujer te ha echado o te ha puesto las maletas en la puerta...es muy difícil que por mutuo propio entres por ahí. A los jóvenes es muy difícil llegar por lo que te he dicho, el “yo controlo” y más hoy en día que se las dan de que se sabe mucho y no saben nada. Porque esto desgraciadamente no lo saben, solamente es pasarlo bien, solo saben que si beben mucho se emborrachan, pero no saben las consecuencias reales

a las que puede llegar a tener. Las ven tan lejanas y dicen esto lo dejo cuando quiera, es que lo ven tan lejano que ni se plantean dejar de beber y esto a cierto punto lo veo razonable de que lo piensen.

1 H: Seguiremos insistiendo, nosotros colaboramos con la asociación contra el cáncer, se hace todos los años, bueno aquí hay un grupo de teatro y hacemos una obra al año y la recaudación va para ellos. Y fíjate hasta qué punto no se conoce bien esto que él mismo decía porque no habláis más de esto, no vais a la radio, y le digo porque a nadie le interesa. Tú dices que tienes un cáncer, lo proclamas, vas al médico...un alcohólico se esconde en su propia, no dice su enfermedad. De hecho, hay una única emisora que nos hace caso cuando le pedimos colaboración, nos da espacio para hablar de la asociación y vamos, la pobre moza debe de estar de nosotros hasta aquí, pero a través de él llegamos a esta persona.

2 H: Me río porque la vez que fuimos uno de los colaboradores semanales que van tiene una bodega y nosotros hablamos de alcoholismo, y el hombre se quedó un poco así...Nosotros no venimos a arrancar viñas, ahí está el alcohol y nosotros aquí, cada uno sabe en qué sitio tiene que estar.

1 H: Como estaría el hombre cuando dijo, en mi bodega decimos que hay que beber responsablemente. Después de estar nosotros ahí y después de haber hablado nosotros del alcoholismo no vamos a pegar fuego a las viñas, pero sí que es difícil que la gente nos entienda.

2 H: De hecho, los únicos que nos entienden realmente son los familiares cuando pasan por las terapias, entienden que es la enfermedad y nosotros que entendamos que somos enfermos. De primeras, muchos entran aquí negando todavía que son enfermos y que son alcohólicos “a mí me gusta beber y bebo porque bebo todo el mundo, si alguna vez me paso” ...no, hay que reconocerlo. Entonces cuando reconoces eso, es la primera piedra para empezar a....

1 H: Y hay muchas personas alcohólicas y no lo saben ni ellos ni los familiares. Solo se dan cuenta por algún motivo de salud o van al hospital que no tiene acceso al alcohol. Historia del hombre que tuvo abstinencia (**delirios tremens**).

- ❖ **Sexo:** Mujer
- ❖ **Edad:** 43 años
- ❖ **Estado civil:** Divorciada
- ❖ **Residencia:** Padre e hija

¿Ha estado en algún otro lugar para tratar la enfermedad?

No, ninguno, me hablo el psiquiatra Sergio, de esta asociación y entonces pues dije, pues aquí, aquí vengo, muy contenta.

¿Cuáles fueron los motivos que produjeron que tomaras la decisión de pedir ayuda?

Bueno, pues que caí en un coma etílico y entonces pues claro, yo me asusté muchísimo, porque claro estuve 24 horas, que no sabían si iba a despertar y pues entonces claro cuando me desperté y me vi con el tubo ahí metido y yo ¿Dónde estoy? ¿Qué es esto? Entonces ya el chip, ese tan famoso del que hablamos dijo, hasta aquí he llegado, y dije aquí hay que hacer algo, porque es que ya... era ya...un continuo todos los días, beber, beber, beber y unos nervios y todo hasta que y... ese día dije aquí es donde ya corto y ya desde entonces hasta ahora, empecé en diciembre de 2018, si, 18, no 17 perdón, que llevo ya un año y poco, y ese día, ese día ya dije aquí ya, hasta aquí he llegado. Y la verdad es lo mejor que he podido hacer.

¿Entonces fue ahí donde tomaste conciencia de la situación?

Sí, yo sabía que tenía un problema, yo lo sabía, lo que pasa es que decía, bueno mañana lo dejare, mañana lo dejare, mañana lo dejare y así un día y otro y otro y otro, desde los diecisiete, dieciocho, y tengo cuarenta y tres, y por eso, y también en parte por mi hija, que tengo una hija de ocho años, y claro..., mi madre esta rara, mi esta rara, y ahora ya más contenta que chupillas conmigo.

¿Cómo fue tu inicio aquí?

¿Aquí en la asociación? Pues lo que te digo, me visito en el clínico cuando estaba ingresada el psiquiatra, Sergio y me hablo de la asociación y me dijo que si quería empezar a tomar el Antabus y demás y dije que sí, que no perdía más tiempo, y a la semana de salir del hospital, ya viene aquí y la verdad es que muy bien, me acogieron muy bien, me explicaron un poco como era la asociación y un poco lo que se hacía aquí, y la verdad es que ya el día que no vengo porque estoy mala, o no puedo venir, la verdad es que me falta...me falta y no he faltado ni un día desde que empecé y muy bien, además la gente es súper maja.

¿De qué manera piensas que comenzaste a tener dependencia al alcohol?

¿Con la dependencia? Pues es que bua... hace tantos años, luego tuve, he tenido épocas por ejemplo cuando me quede embarazada no bebía nada, y claro... pero esto es un poco como el tabaco ¿no? La gente que fuma y luego lo deja y vuelve otra vez, el alcohol pasa prácticamente igual hay veces que son temporadas unas veces un poco más, otras veces un poco menos, pero...pero verdaderamente cuando te das cuenta de que sin un par de cervezas al día no puedes pasar, entonces hay un problema, entonces pasa algo, y yo ya sabía que pasaba algo, pero yo no lo quería ver, entonces claro, y entonces como tampoco tenía... nadie que me dijera, pues mira tienes este sitio, tienes este otro, sabía que estaba lo de alcohólicos anónimos pero me habían hablado tan mal, la verdad las dos o tres personas que conozco que han ido allí, se habían salido porque les había ido fatal y digo pues chica es que no, no sé no me veía yo, y ya pues como parece que Sergio me hablo muy bien de esto pues oye dije voy allí a ver y la verdad es que muy bien.

¿Porque fue el motivo por el que comenzaste a beber?

¿El motivo? Bf... pues no lo sé...

¿Por ocio, algún malestar emocional...?

Si, si, no empiezas un poco por la tontería de decir, venga... ¿Qué bebemos hoy?, pues venga un vodka con limón, un whiskey con Coca-Cola, no seque y pues claro al principio solo los fines de semana, lo normal (risas) lo normal ¿no? Pero se va afianzando la cosa, por ejemplo, yo he sido de cervezas, no he sido de bebidas blancas ni nada de esto, que yo eso me sienta fatal, eso sí que me sentaba muy mal, pero yo me he podido beber al día...bffff... yo que sé ocho-diez latas de Sport, porque yo era de Sport, porque a mí las cervezas normales no me hacían nada, entonces yo creo que empecé así por la tontería y luego pues, pues el hecho de decir vamos a tomar...va que quieres, va pues una cerveza, una caña, pues una cerveza y ya pues así, no se tampoco es un motivo... no sé es... por ejemplo una recaída que tuve fue cuando falleció mi madre, pues entonces dices...joder...pues venga me voy a beber esto para olvidar un poco todo el marrón y tal, pero tampoco tuve yo motivos de así...decir...de empezar a beber, no, empiezas, empiezas y ya te das cuenta de que sin las dos, tres, cuatro cervezas, estas así... (Temblando), te las tomas y te tranquilizas y eso es el motivo.

¿Cómo afrontas la enfermedad?

¿La enfermedad? Pues bueno... pues...ahora ya...voy, lo voy llevando muy bien, al principio me costó mucho, me costó mucho, porque, porque esto de que...de que fíjate tú que van a decir, que vengo a la a una asociación de ex alcohólicos. Porque claro, yo era una persona de beber en casa, yo no era de bares como mucha gente, que va a los bares y hay gente conocida del bar, pero yo bebía en casa, entonces claro yo, fuera de casa yo no me han visto bebida ni nada, entonces claro, yo procuraba, procuraba disimularlo,

ahora una vez que ya te quitas todo eso de encima, dices, ahora te viene la gente y te dice ahora te veo bien, entonces claro te das cuenta de que si, de que te de que se enteraban no, entonces yo eso, y la verdad es que ya te digo, yo...lo mejor que he podido hacer, porque dijo jolín con cuarenta y tres años, además es que he cambiado totalmente o sea, los hábitos, he cambiado...vamos que es que me veo hace un año y medio y es que no soy ni la misma en las fotos, es una pasada, y eso.

¿A parte del alcohol, has consumido alguna vez otro tipo sustancia?

No, yo eso no, solamente alcohol.

¿Al comenzar con la rehabilitación has sustituido el alcohol por otra cosa? Como por ejemplo por el café, por el dulce...

No, porque dije no, porque si lo sustituyo por ejemplo por la coca cola, la coca cola es otra dependencia, o el café, entonces digo pues no, yo simplemente ahora pues en vez de tomarme... a lo mejor...el té verde...bueno pero que te tomes té verde...bueno te tomas lo que te apetece, un zumo de melocotón, yo voy variando, entonces, yo creo que en eso está el hecho de estar, de ir variando un poco, porque si cambias eso por café, ya tienes dependencia al café, entonces...yo, a variar.

¿Cuál era tu rutina antes, y cuál es ahora?

¿Mi rutina antes? Pues por ejemplo, me levantaba por la mañana iba a trabajar, y antes de trabajar, pues claro imagínate, los nervios, los nervios y dices, aquí hay algo que hacer y pues bueno te tomas tus tres, cuatro cervezas antes de entrar a trabajar, soy pescatera, entonces claro imagínate trabajar con la cuchilla con nervios, pues imposible, cuatro-cinco cervezas antes de trabajar te las tenías que tomar, luego durante no, durante yo ya estaba en lo mío, y pum pum, ocho-nueve horas de trabajo tranquilamente, me salía a almorzar y me tomaba mí, mi zumo, mi coca cola, mi agua, para que no me vieran en el trabajo, pero luego cuando salía otra vez, otra vez porque ya se me había pasado el, el...efecto y entonces empezaban otra vez los nervios, empezaba que se me iba la vista, o sea, es que lo necesitaba, y esa era mi rutina. Y ahora pues ya no, ahora, desde que me paso aquello...porque yo me quede en el paro, porque cao, se dieron cuenta de lo que había y ya no me renovaron el contrato y nada yo llevaba un par de meses y a raíz de esto, empecé a buscar un nuevo trabajo y ahora estoy en otro sitio, en otra pescadería en la que se trabaja muchísimo, pero para nada, para nada me recordaba al alcohol, para nada, ahora voy a trabajar por las mañanas de martes a sábado, por la mañana pues entro al trabajo a las siete de la mañana y pues hasta las tres o las cuatro de la tarde, y luego un día me voy al cine, me voy con mi hija al parque, otro día, o sea, vas haciendo cosas, mi idea es apuntarme en algún grupo de senderismo o algo, porque la montaña me encanta pero no tengo tiempo, con una niña de ocho años es imposible (risas)... pero bueno todo se andará.

¿Has tenido algún incidente en el trabajo, por haber estado bajo los efectos del alcohol?

Sí, pero no me dijeron que era por el alcohol, una vez, me acuerdo que me empecé a poner muy nerviosa, me empezó a palpar el corazón, empezó a darme muchas palpitaciones, no sabía que me pasaba e incluso vino la ambulancia y se me querían llevar al hospital pero nada, me dieron orfidal, me tranquilice tranquilamente y ya otra cosa ya no... ya no, pero vamos, nadie me dijo que había sido por haber bebido y tal, pus que me había faltado, pues que me había faltado el aire, la respiración y pues había tenido mucha ansiedad y pues ya está.

¿Habías dejado de realizar actividades sociales..., de ocio?

Sí, sí, porque yo he sido siempre de hacer thai kondo, karate, artes marciales ¿no? Entonces llega un momento en el que, pues te das cuenta de que ya no puedes hacer lo que hacías, con treinta y... por ejemplo con treinta y dos años ya no es lo mismo que cuando tenías veinte ¿no? Los saltos ya no son lo mismo, entonces pues claro dices pues bua, en vez de ir tres veces a la semana, voy dos y ya pues vas quitándote, vas quitándote y aparte, yo he sido una persona, de... ya desde mi primer novio que tuve me apartó digamos de las amistades, y entonces pues claro, detrás de uno vino otro, y siempre a la sombra de él, entonces ya me casé y...y ahora es cuando empiezo a decir, ostras tengo amigos, ahora es cuando...me metí en la página esta del meetic ese, ahí conocí a mi pareja, que por cierto, ya la conocía de antes, que ya... esto es una pasada, y ya empezamos a hablar, hablar y hablar y pues si yo conozco a tu hermano, que también es pescatero y pues conozco a tu hermano, conozco a tu padre pues yo no me acuerdo de ti, pues yo de ti tampoco, y así, y a raíz de eso, hemos formado un grupo con la gente de meetic y eso y pues eso, salimos por ahí, y todo esto. Ahora realmente es cuando dices, jolín ahora parece que tengo amigos, y ahora ya no, mi pareja oye que hoy he quedado con estos, vale que yo no puedo ir, pues me voy yo, o sea que muy bien, la verdad es que muy bien, muy bien.

¿Y hay algo que te incomode, cuando vais por ahí y hablan del alcohol...?

Al principio sí, que me incomodaba un poco porque no, por el hecho de que voy a caer, con el Antabus ahora ya, que por cierto ya me lo han quitado, me lo ha quitado el psiquiatra y la verdad que sí, me incomodaba un poco por el hecho de que empezaba la gente a una cerveza, ¿Cuántas? Dos, tres, cuatro y yo no bebo y ala venga que tienes que conducir tu eh, que el novio no te deja beber porque tienes que conducir tú, y eso te molesta un poco porque dices porque te tengo que dar yo explicaciones de porque no bebo y tal, pero bueno, una vez que ya se han dado cuenta de que tu pasas un poco ya del tema, como te dejan tranquila, pero el entrar en un bar, el primer día no me incómodo para nada y de hecho, el veinte de diciembre vine aquí la primera vez y esa noche vieja nos fuimos a cenar al Garden y me ofrecieron una copa de champán porque te la ofrecen en noche vieja y le dije que no, y ya fíjate que poquito tiempo

llevaba, y la verdad es que no me incomoda para nada, puedo entrar perfectamente a los bares que no, que yo a lo mío, y los demás a lo demás.

¿Continúas pensando en el alcohol?

No, para nada, ahora ya no, además es que en mi casa nunca se ha bebido, es que es eso, en mi casa nunca se ha bebido, en casa no tengo la posibilidad de, porque hay gente que dice jo, yo tengo ahí en el mueble bar, porque claro por si vienen invitados y lo tengo que tener y yo como no tengo la esto, pues...

¿Le has dicho algo a algún familiar que le haya podido doler, mientras estabas bajo los efectos del alcohol?

¿Algo como por ejemplo...? Si, si, a mi padre muchas veces, y a mi madre antes de fallecer, bua, los ponía a caldo. Ahora por ejemplo la relación con mi padre es vamos, no tiene nada que ver, antes todo me molestaba, todo era déjame en paz, aun me veía mi padre y me decía ¿otra vez? Eh ¿otra vez? Madre como vas, y decías que no he bebido, y te decía no poco, y los mandas a la mierda... y...y...de todo. Y claro ahora dices no, ahora por ejemplo lo han operado a mi padre del ojo, de cataratas y ahora a donde te llevo y papa esto y papa lo otro, es que nada que ver con lo de antes. Antes todo me molestaba.

¿Alguna vez te has sentido juzgada por la familia o amigos?

No, no, juzgada no, no porque como... bebes y no te, vamos que te la suda todo (risas) por decirlo así.

¿Y alguna vez te han reprochado la forma de beber?

Si, si, han dicho, hombre ten cuidado, que tienes una niña pequeña y... y fíjate lo que estás haciendo...Yo he llegado a llevar a mi hija, no borracha pero si con cuatro-cinco cervezas encima en el coche, y claro, luego ya cuando se te pasa, dices pero que he hecho, la podía haber matado y eso más de una vez y claro...pero en ese momento dices no me ha pasado nada... pues ya se ha pasado, pero bueno.

¿Crees que se podría hacer algo para prevenir la adicción?

¿Para prevenir la adicción? Bueno, pues a lo mejor se podría un poco concienciar más de lo que es en si el alcohol, porque el alcohol esta tan, tan metido en la sociedad, que ahora por ejemplo vas, yo lo sé por las reuniones que hacemos ahora en el colegio con mi hija y es que a un padre no le puedes decir nada, de... o sea es que todo nos molesta, o sea yo... una cosa que se podría hacer, pues si, dar más información, porque no estamos del todo informados de todo lo que pasa, verdaderamente el alcohol, porque yo no sabía que el alcohol era una enfermedad tan grave, yo pensaba que decía una cerveza no pasa nada, pero es que una cerveza te lleva a otra, te lleva a otra, te lleva a otra y eso cuando eres joven pues... de hecho aquí no hay nadie de veinte años que venga, porque con veinte años no piensan que tienen una adicción, entonces... y yo soy la más joven o sea de los que estamos yo soy más joven, me llaman todos la pequeña.

Pero yo creo que lo que se podría hacer es eso, concienciar de que no hay que... y eso que ahora vas a los restaurantes y tal y ya no ves tantas botellas de vino en las mesas, vas viendo más refrescos más aguas, yo me doy cuenta, pero aun así el hecho de, vienen unas navidades y el champan, vino, esto lo otro, o sea esta tan metido en la sociedad que...que es muy difícil eh, es muy difícil pero bueno, algo se hará.

- ❖ **Sexo:** Mujer
- ❖ **Edad:** 67 años
- ❖ **Estado civil:** Casada
- ❖ **Residencia:** Pareja

¿Ha estado en otro lugar para tratar la adicción?

No, este es el primero y el único.

¿Cómo conociste la Fundación?

Lo conocí por medio de una amiga que me dijo que...se dio cuenta de que necesitaba ayuda, y me dijo tienes un centro para que te ayuden en la calle Cánovas y vine, nada más, vine sola eh.

¿Cuáles fueron los motivos que te que produjeron que tomara la decisión de pedir ayuda?

¿Os lo cuento de verdad? Los motivos, bueno yo bebía bastante pero no sabía que tenía...bueno no sabía que te tenía un problema, nadie lo sabe, hace tantos años cualquiera la palabra alcoholismo, parecía que era...otra cosa. Bebía, bebía mucho, mucho durante mucho tiempo estuve bebiendo y os va a sonar a risa, pero es cierto. Resulta que había una serie que se llamaba "Cristal", tus padres o tus abuelos lo sabrán, entonces resulta que la madre de la protagonista, bueno la suegra, la nuera política de la protagonista bebía y me di cuenta que de que esa persona tenía el mismo problema, o de que yo tenía su mismo problema, porque tenía la melenita igual que yo, cortita y cada vez que iba a una fiesta bebía más, y bebía más y yo hacía lo mismo, cuando a lo mejor era en mi casa bebía más, encima la manera de pintarme me daba cuenta de que me pintaba como una...loca y me di cuenta, anda si yo tengo el mismo problema que esa señora, iba a un centro y decía yo soy alcohólica, entonces dije bueno a ver si encuentro algún centro, pero no encontraba ninguno porque no se veía, y entonces me encuentro a una amiga y me dice oye tu estas mal, os voy a decir, llevaba los dientes negros del tinto y me dice que dientes llevas y yo, no que es que tengo regaliz y dice si si tienes un problema, y entre lo que me dijo mi amiga y lo que vi en la novela de "Cristal" dije, tú tienes un problema, entre aquí me senté y dije que era una alcohólica, sin saber lo que era la palabra, de que era alcohólica de verdad, yo me presente y desde aquel tiempo aquí estoy.

¿Fue ahí cuando tomaste conciencia de tu situación?

Tome conciencia, pero tampoco sabía lo que era la palabra alcoholismo, yo pensaba que venía a aprender a beber, cuidado eh, yo no sabía este problema, hazte cuenta que hace veintiocho años que estoy aquí,

entonces esa palabra...alcohólica...parecía que era un triunfo, yo soy alcohólica, porque como había visto, por lo de alcohólicos anónimos de yo soy alcohólica, hay pues yo entre aquí sin verdaderamente lo que tenía que hacer.

¿Cómo fue tu inicio aquí?

Muy bien, porque me acogieron muy bien, el primer día pues pase un poco de vergüenza, pero después había muchos compañeros, me acogieron muy bien, fueron todos muy amables y como si fuera mi casa.

¿De qué manera piensas que comenzaste a tener dependencia del alcohol?

Pues no lo sé, porque te voy a explicar, primero empiezas a beber como todo el mundo, los chicos de ahora no, los chicos de ahora beben para pasárselo bien y terminar pronto la fiesta, pero en tiempos a posta te...era otra vida...había guateques, querías ser la reina del mambo y empiezas a beber a beber a beber y claro hay personas que beben mucho y no tienen dependencia, pero yo si cogí dependencia y cada día más, cada día más. Hasta que ya no podía más, era horroroso, mira no era la reina del mambo ni era nada, era una basurita por ahí.

¿Alguna vez has sufrido algún ingreso en el hospital a consecuencia del consumo de alcohol?

No, nunca.

¿Cómo afrontas la enfermedad?

Pues muy bien, muy bien, porque soy libre, soy libre para beber y no beber, ahora soy feliz, la afronto bien.

¿Alguna vez te habías planteado dejar el alcohol de manera individual, sin ninguna ayuda?

No, porque yo no sabía lo que era el alcoholismo, ni era de lo que había ayudas, nada hazte cuenta de que era hace mucho tiempo, no es como ahora que ahora tienes de todos los sitios.

¿Alguna vez has consumido algún otro tipo de sustancia, por ejemplo, pastillas?

No porque..., a...bueno...sí, tomaba en tiempos pastillas para adelgazar y entonces eran anfetaminas, y eso era peor, anfetaminas con alcohol, entonces que sí.

¿Al comenzar con la rehabilitación ha sustituido la adicción al alcohol, por otra cosa adicción, tipo el café, chocolate?

Por dulce sí, porque claro daté cuenta de que piensa que el alcohol tiene mucho dulce, entonces a los primeros tiempos ya no, ¿y sabes también que adicción cogí? A comprar en el todo a cien, te lo digo de verdad, no sé lo que me paso, pero comparaba baratijas del todo a cien, ahora he ido tirando, pero me

cogí esa adicción. Y el dulce ahora ya lo tengo...ya lo he pasado, igual me da, yo al café ni a la Coca-Cola he cogido adicción.

¿Cómo era tu rutina y cual es ahora?

Uhhh, mi rutina... ¿Cuándo bebía? ¿Te la cuento? Bueno me levantaba a las...se iba mi marido a trabajar a las seis de la mañana, entonces me levantaba, y lo primero que hacía era tomarme una copita de 103, la devolvía y me la volvía a tomar otra vez, me acostaba, cogía un buen sueñecico, me levantaba, bebía otra vez porque estaba desganada y me ponía a hacer la comida como podía, la comida de tal manera, por la tarde, toda la tarde en la cama, bebía, cama y tal, hacer la cena de aquellas maneras, ni al cine, porque si ibas al cine te quedabas...(dormido) y si ibas a la piscina te quedabas dormida en la piscina, o sea, una vida de beber, cuidaba a mis hijos como podía, porque a mis hijos nunca los he dejado abandonados en ese sentido, pero vamos que si ibas a la cocina y cogías un vaso igual estaba impregnado de grasa de hace veinte años, o sea, la casa cero, lo justo, la higiene pues sí, pero no como la higiene que tenemos después, porque...las cosas claras porque dices uy, esa persona huele a alcohol, pero para mí oler a alcohol, una persona que huele, no me disgusta, pero esas personas que van cocidas como digo yo, no me gusta, pues es eso lo que pasaba es que llevabas la piel llena de...no te das cuenta, pero después te das cuenta, esa era mi vida, hacia la comida y hacia mis fechorías y tal. Y ahora pues mi vida, me levanto, me voy al Aquagym, voy los miércoles al cine, vengo aquí, me voy a merendar por ahí, estoy con mis nietos, una vida bien, muy bonita.

¿A día de hoy hay algo que te incomode, pues cuando por ejemplo vas a las comidas familiares esté presente el alcohol o se evite el tema?

No, mira yo desde que deje de beber hace veintiocho años en mi casa, no se ha nombrado la palabra que yo estoy enferma, porque mis hijos confían en mí, alcohol en mi casa hay, en mi casa bebe, el que no quiere no bebe, pero tengo la suerte o el de eso, que mis niños, bueno mis hijos pues tienen niños pequeños, uno de nueve, uno de doce y la otra de meses, y entonces si vienen a casa mis hijos no beben, por una cosa, porque tienen que conducir, que beben en su casa, si, o sea, beben no lo normal como digo yo, que lo normal mío, cuidado... que era...lo verdaderamente pues que se toman una sangría entre todos, no lo normal mío, lo normal de ellos, no tengo ningún problema en tener alcohol en mi casa y si viene alguien que le apetece oye ahí lo tiene, es su problema no el mío, si le hace bien, oye...es que tenemos esa abstinencia porque nosotros no queremos beber pero tampoco vamos a decir que el vino es tan malo, ni eso, no hay que ser anti, anti, anti, cada uno es libre de hacer lo que quiera.

¿Alguna vez ha hecho daño a algún familiar con alguna cosa que le haya dicho?

Uh, con palabras y con hechos. Bebiendo no eres tú, o sea, puedes pegar a una persona puedes hacer de todo, puedes ser cruel, o sea, eso no me extraña y no voy a encontrar de la violencia, pero no me extraña que tanta violencia a veces es porque él o ella van bebidos y realmente en ese momento puedes hacer mil y una eh, a ti misma puedes hacerte daño y a los demás.

¿Continúa pensando en el alcohol, o ya no?

No, lo he dejado aparcado, alguna vez te viene alguna cosica eh, porque mira, yo tengo una carnicería y me encargo la carne por meses o lo que sea y me lo cortan en filetes y un día me viene el carnicero y te hablo de hace seis meses eh, abro la carne, saco las bolsas del carro y había una botella y digo hay que botella tan bonita, una botella de vino blanco tan fría tan fría que se veían burbujitas fresquita, oye si vieras, yo digo que buena tal, y dije por esa tontería ¿vas a perder abstinencia? Y la deje ahí, para guisar, pero me acorde, pero fíjate entonces yo ahora veo que las personas que están tanto tiempo sin beber la recaída es imposible, recaen porque quieren, más claro agua, soy enferma y te lo digo, me parece muy bien que recaídas a los dos o los cinco años porque estás ahí... porque aún puedes, pero después de veintiocho años que recaes, o después de diez años, porque, hasta que la coges la botella, la abres y te la bebes es un triunfo eh, en esos momentos tú puedes recapacitar y no decir me la bebo y venir aquí y decir como soy enferma...la recaída a partir de tanto tiempo es porque quiere la persona, os lo digo sinceramente, y voy en contra de los principios de mucha gente eh, porque un recaído dice hay es que soy enfermo, pero tienes que ser un enfermo responsable.

Más cosas...

¿Alguna vez te has sentido juzgada por algún familiar, amigo...?

Por mis padres, mis padres, mis padres no..., mis padres eran... que en paz descansen, eran de la época de cromañón, porque normales no eran, no te lo digo de verdad, yo no siento nada, yo no he sentido nada por ellos, no sé porque, por la educación que me dieron fue tan estricta y yo la cogí tan en rebelde, algo paso que no, mis padres nunca se creyeron que había dejado de beber, es más, cuando me veían contenta, me decían ya has bebido, no sé qué...cuando venía triste, has bebido, pero si soy persona, hay días que me puedo levantar triste, hay días que me puedo levantar cantando, ellos no lo entendieron nunca, ellos pensaban que yo bebía por detrás, y encima no me apoyaron, eran de esas personas que me veían en la piscina y empezaban ya ha bebido, se enteraba todo el mundo, todo el mundo, para ellos quedar como que nuestra culpa no es eh, que le hemos dado buena educación, ¿me entiendes? Para lavar la bonita imagen de ellos, que eso han existido mucho.

¿Te han reprochado alguna vez la manera en la que has bebido alcohol?

Mi madre mucho y mi padre también.

O sea, solo tus padres ¿no?

Mis padres, mis hijos no.

¿Crees que se debería prohibir la venta de alcohol?

No, porque también es un negocio, hay gente que vive de las viñas, bebe, si quieres beber bebe, bebe con moderación, no es tal, es que estamos...la ninfomanía... es ya lo veo más de eso...porque oye si no es una cosa imprescindible, como el alcohol tampoco cuidado, pero eso de las fiestas de que pongan alcohol tampoco es entendible, pero si se ha hecho la cultura mediterránea, lo que tenemos que hacer es no de eso, encima si le prohíbes las cosas aun lo hacen más, lo que tenían que poner es menos publicidad y poner lo que se pasa, y con tal cantidad tal, y controles de alcoholemia, pero no controles de alcoholemia a un coche, sino a un peatón que pasa con el móvil, porque a lo mejor muchas veces el peatón va...como yo he ido muchas veces...cantando el piriquituli... a ver si me entiendes, pero prohibir, lo que es prohibir no, desde mi punto de vista.

¿Crees que se podría hacer algo para prevenir?

Si, por ejemplo, lo que te digo, quitar muchos anuncios de eso y poner esto moderadamente, pero con palabra, ponen en contra de esto por los accidentes, pero no, hay más cosas que evitar del alcohol, la familia, la violencia, muchas cosas, no solo los accidentes de tráfico, la manera de comportarse a los niños, a los padres, pues podrían poner un ejemplo una casa una casa en la que el padre está bebiendo, la madre está bebiendo pues si no hubieran estado bebiendo no habrá pasado esto...,comuniones, las bodas, cuidado con los niños que no beban champan para brindar, o sea, cosas de esas. Pero vamos mal para que quiten los ingresos del alcohol en España.

FAMILIARES USUARIOS INICIADOS

❖	Sexo: Hombre
❖	Edad: 61 años
❖	Estado civil: Divorciado
❖	Residencia: Pareja

¿Cuál es la unión?

Pareja

¿Cuándo se dio cuenta de que su familiar tenía un problema con el consumo de alcohol?

A ver, yo a esta señora, señorita en su día nos conocimos y pues bueno, el primer día no te cuentas todo de la vida, te cuentas muchas cosas, pero no te cuentas todo.

Y eso, pues no va a decir que lo contó, luego se va viendo. Claro, es que es un problema que ella se enganchó a esto por otras causas bastantes complicadas como fue por la muerte de un hijo, ¿no? Que se le suicidó un hijo con veintidós años por tema también de alcohol, drogas y rock and roll.

Entonces pues para ella el alcohol fue una salida y bueno, y pues yo cuando vi el problema o ya lo hablamos y todos eso, pues yo asumo la responsabilidad porque los sentimientos, el cariño...o sea, si yo tengo un problema...si tú tienes un problema no te quiero y si no tienes problemas sí que te quiero. Pues vaya plan, ¿no? Nadie somos perfecto y todos llevamos mochila, y más a ciertos años, ¿no? El que no la lleva de una la lleva de otra.

Entonces pues bueno, pues vale, pero no es lo mismo vivirlo. Ella vivía en su domicilio fuera de Zaragoza y yo vivía aquí, hombre lo notas, pero no es lo mismo que el día a día. Total, que luego ya cuando eso pues bueno es una cosa que dices que tienes que hablar a sí mismo, le tienes que hablar a la otra persona. Dices aquí hay un problema y tienes que buscar una solución, claro. Si la otra persona quiere porque el problema de esta enfermedad, de este enganche o llámalo como quieras es que a cualquier persona enferma no acepta que tiene el problema, es muy complicado. Mientras él no lo acepta y pide ayuda y se deja ayudar, hay gente que es más 'cabezudica' que otra. Entonces, ella lo sabía, pero no lo quería aceptar no se quería dejar ayudar y bueno, pues casi le cuesta salud y la pareja. Hasta que un día por suerte, llamémoslo así, por unos y por otros cede porque a la fuerza una persona no la vas a poder traer, esposada si no la trae él las fuerzas de seguridad del Estado.

Pues bueno caímos aquí, esta Fundación, yo personalmente he pasado por la puerta trescientas mil veces y el IVA. No me decía nada, como pasó por otros sitios y lo he visto el cartel cuatrocientas mil veces paso porque no he vivido, pero frecuento esta zona como muchas otras de Zaragoza, no me decía nada. Y un día, en un había a papelería de ahí del Paseo Teruel compré, bueno compré unos bolígrafos y era antes de Navidad y una lotería. Compre una participación de estas de lotería, *no que es de esto de alcohólicos que está ahí* (se lo dijeron en la papelería). Y yo ah vale, oí alcohólicos me la guardé primero porque tenía que sortearse y dos porque tal, ¿no? Había oído alcohólicos anónimos, la otra, la otra...

Pero no conoces bien todas, ¿no?

Yo conozco muchas cosas, pero no porque me haya tocado a mí vivirlas directamente y casualmente para Navidad tocó aquí la postura y digo, joder ya es una forma de ir con ella. No le dije nada, luego lo hablamos, me dijo que si era una secta porque es muy reacia. Un día le invité a ir a alcohólicos anónimos, no le gustó, bueno fue un día y ya no fue más, y aquí tuvimos la suerte de que le cayó bien, de hecho, ahora está viniendo con ánimo. ¿El resultado final? Pues lo dirá todo el tiempo, pero yo lo único que os puedo decir o transmitiros es que esta Asociación, otras como esta si es que existen, pero parecer ser que ésta es “la creme de la creme” en este tipo de esto, si no existiría habría que inventarla. No te puedo decir nada más, el resultado final lo dice todo el tiempo.

¿Cómo lo ha vivido usted?

Pues complicado hasta que ha empezado a venir e incluso ahora porque esta moza, con todos los respetos tiene carácter, como cada persona, ¿no? Como lleva muchas piedras en la mochila de otras cosas como es la muerte de un hijo, que eso como todo en esta vida, para el que le toca las cosas, ¿no? Había un programa de no sé qué, que decía no es lo mismo contarlo que vivirlo, el mismo problema sea el que sea unas personas lo llevan mejor que otras, aunque sea un problema y ella no lo lleva muy bien, lo del hijo, digo.

Tiene otro que tampoco hay buena relación tal, entonces en las circunstancias, eso y su carácter y que llevamos en esto cuatro telediarios en el buen sentido de la palabra, entonces... ¿la pregunta era que cómo lo llevo?

Pues a veces estás como en un, en este caso yo, como se diría, como acompañante del enfermo, estoy como en un campo de minas. No con miedo, pero tensión y a veces casi se podría decir con miedo por si explota la mina, y a parte como ella ha tenido antecedentes de auto suicidio o de hacerse daño a ella misma, pues ahora parece ser que con derecho a equivocarme va a haber un antes y un después de esto.

Pero tiene que poner mucho, no ella, si no cualquier persona en el mundo de la droga, del alcohol, del tabaquismo, de la ludopatía...en cualquier enganche o cualquier cosa que mientras tú lo domines no hay

problema, el problema está cuando te domina algo a ti porque si tu echas chapas a una máquina, pero dices echo dos, no te domina ahora, en cuanto echas la tercera, la cuarta...cualquier cosa, las mujeres, los hombres. Se puede estar enganchado a todo, hay gente que está enganchada a las redes, al sexo, hay gente verdaderamente enganchada. Entonces todo lo que una persona no domine es un problema.

¿Cómo es el apoyo que recibe su pareja?

Pues de mi parte, hostia...voy a intentar, bueno no voy a intentar, voy a ser humilde. Pues todo lo que puedo y sé porque estas cosas no vienes con un manual de manejo, por mi parte todo, comprensión toda, o sea, ayuda de mi parte hacia ella toda la que puedo hoy y lo mejor que sé. Y por parte del resto de la familia, pues el único que le hace un poco de muletas es el hermano, tiene un hermano que se llevan 14 o 15 años, ella mayor que él porque ella ha cumplido 55 recientemente, entonces pues tiene un hermano de 40. Que parece casi, porque no soy celoso, pero más que fuera su querido, su hijo... habla mucho con él, pero claro él vive en su casa tiene a su mujer y a su hijo. El problema es de ella y de la persona que está con ella, en este momento sea yo o Manolo el de los palotes, esto es para el que le toca vivirlo.

¿Alguna vez ha intentado ella dejar de consumir alcohol sola, sin ayuda?

Yo en la experiencia que tengo con ella porque claro yo, ojo, yo soy pareja, pero no soy pareja de larga...hablamos de histórica porque mi relación con ella pues viene de dos años a esta parte. Y ella no residía aquí y ahora es cuando reside aquí y reside conmigo, porque residía y tiene casa en Sallent de Gállego, entonces la distancia tú sabes qué y el teléfono..., pero vamos, la pregunta era que si ha intentado dejar...

Sí, si alguna vez le ha comentado pues he intentado dejar el alcohol

Sí que lo habrá intentado tal, pero no ha podido nunca, o sea doy por hecho que por su sistema de como ver la vida, de cómo tomarse la vida, todos sus problemas de sus mochilas como yo puedo llevar los míos y cada uno los suyos en su escala y en relación a su edad, circunstancias. Pues ella sola no ha podido y ahora si puede y todo eso es porque ha caído aquí y yo veo que lo está tomando muy esto, se encuentra muy arropada, la gente es muy maja. Y luego está con la ayuda de la pastilla, que si toman alcohol...porque estando aquí nosotros empezamos a venir a esta religión, por decirlo de alguna forma, pues imagínate yo que sé que fuera aproximadamente que fuera que pa'allá pa' mitad de enero, o sea que somos nuevos en la causa. Y hace muy poco no tomaba esa pastilla que es que si eso, les produce...les tienen que ingresar.

Tuvo una recaída, además es que cuando bebe no bebe una ni dos ni tres, porque lo de ella es cerveza, bebe cerveza como si no hubiera un mañana, ¿me explico? Sea cerveza, lo que fuese, pero en este caso

es cerveza. Pues si dijeras me bebo una cerveza, pero claro entonces no tendrías problema porque muchas personas beben, jóvenes o no jóvenes, disfrutes o lo que sea de lo de ahí a que te enganche hay.

¿Al principio de su relación con ella, ella le intentó ocultar que tenía problemas con el alcohol?

No, no, porque hay cosas que no se quieren... la palabra ocultar hay cosas que no, yo no diría que me ha querido ocultar nada. A parte hay cosas que, aunque te las quieran ocultar, tú lo ves, perdona que te ponga en comparación, tú no puedes ocultar una cojera, pero cuando nos levantemos de aquí te voy a ver, luego ya es como yo reaccione. Es que en el tema del alcoholismo como cualquier enganche es malo sea cualquier persona, de cualquier sexo, hombre o mujer, ¿no? Parece ser que la sociedad está mejor visto para los ojos, porque en los tiempos de nuestros abuelos el borracho era el hombre, el maltratador era el hombre, aunque ha habido mucha mujer que vivía en el domicilio oculta, pero ahora ya todo el mundo puede ser bebedor, jugador, puta, puto, hombre, mujer sea lo que sea, ¿no? Lo que pasa es que en la sociedad en la que estamos parece ser que es más condenable socialmente que una mujer que un hombre, cuando la putada es igual de gorda, seas hombre o mujer, todo lo hace la sociedad. Somos así, el ser humano por desgracia en algunos casos.

¿Alguna vez ella le ha hecho daño con las palabras que le ha podido decir o comportamientos que haya tenido?

Primero como tiene carácter y es ella, es ella, es que es ella, claro. Es que, si no, no sería ella, piensa y lo suelta, perdón, lo suelta y luego lo piensa. Cuando puede haber otras personas, otro tipo de personas, pero no porque sea alcohólico que a lo mejor puedes decir, joder voy a decir lo mismo, pero con un tono, con una ...que sea lo mismo, pero más agradable al oído. No, ella es natural como la vida misma.

¿Y se ha visto alguna vez envuelta en algún altercado policial o algún problema que haya tenido con el alcohol?

Bueno, policial yo viví en el domicilio o nuestro domicilio porque, aunque vivía en el domicilio o vivimos en el domicilio en el que yo estaba, pero ahora estamos los dos pues es nuestro domicilio. Tuvo un intento de para mí, suicidio, según su hermano llamar la atención, pero de mezcla con...como ya había tenido otras veces que esos yo no los había vivido, aunque sabía que habían existido de suicidio, pero con alcohol y con mezcla de pastillas. Entonces altercado ninguno, el tema es el susto que te llevas y que te aparecen policías con esto de hoy en día de la violencia de género, yo no pierdo nunca los nervios de nada ni los perdí, pero vamos vivimos en una casa de 60m² y había policías hasta por encima de la librería. Entre bomberos, policías y casi la sangre de cristo, amén, el susto...no, pero problemas de altercados no. A parte ella, te estoy hablando desde el conocimiento que tengo yo con ella, y de antes quiero pensar si no me ha mentado igual es bebedora en la casa, aunque beba en el bar y tal, pero no es persona de beber... Yo

conozco personas porque yo conozco gente del mundo de todo tipo, del AMPA, conozco gente del AMPA, y son mujeres pues que beben en los bares, provocan altercados, 'mariconean', enredan, provocan... El otro día casualmente una moza que yo conozco, salió en pelota picada a recibir al butanero y también con una borrachera que te cagas, ¿no? yo lo sé. Te quiero decir que hay diferentes comportamientos entre hombres y mujeres, cada persona es un mundo. No, en el caso de mi compañera que se llama Carina, el problema es que es bruta, bueno que debe de ser familia, es que yo desde mis orígenes de aquí en el planeta tierra, yo por lo que sea atraigo a las mujeres con temperamento, la madre de mis hijas, las otras, las otras, todas todas mis relaciones debían o deben ser familia directa de Agustina de Aragón. Hay mujeres sumisas, ¿dónde están? las mías vienen con tanqueta, la escuadra de artillería, el arco, la flecha, pero vamos, de momento sobrevivimos a las guerras.

¿Alguna vez se ha compadecido de ella, permitiéndole, por ejemplo, ahora que está aquí permitiéndole si la ve beber o algo, dice buena por una no pasa nada?

Ahora ya no bebe porque como toma el medicamento, sería como meter los dedos en un enchufe.

¿Pero antes de tomarse el medicamento?

Sí, porque ella primero es cabezuda y yo no soy violento, yo tengo que convencer a las personas por el diálogo, el razonamiento y no por la fuerza. Y yo a una persona así en esa situación cuando eso o una de dos, montas la del 36 o no puedes, y a parte de todo eso, yo lo que estoy aprendiendo me están enseñando aquí para convivir entre comillas con este tipo de, entre comillas lo digo siempre sin palabras despectiva, con esta problemática pues casi a veces es mejor que fluyan las cosas que sean negativo, ¿no?

Claro, se puede poner peor la situación...

Luego, dentro de los alcohólicos, parece que soy experto yo no he vivido con alcohólicos, vivir directamente no, conozco todo tipo de esto, ¿no? Pero hay veces como que hay que dejarlos algunos...y luego dentro de los alcohólicos está el violento, el que se duerme, el faltón, el otro agresivo, es que puede haber de todo.

¿Y cuando salen fuera de casa si alguien le pregunta, por ejemplo, un camarero de beber se le hace incómodo o este tema se le hace incómodo hablar de ello?

Mm no, ahora no, es que ahora lo está aceptando, bueno lo está aceptando y como viene aquí y tal y eso, y ya incluso a familiares de ella, alguna hermana de su madre...no lo sabía nadie, el único que lo sabía de verdad de verdad era su hermano, su hijo que le vive ahora pero que no vive con ella y para de contar. O sea, que lo ha ocultado al resto de la familia, nadie se pone nunca un cartel soy tal, ahora es cuando sin tenerlo que decir, pero si surge pues lo dice, que ha tenido, que tiene ese problema o lo que sea, y ahora no le cuesta.

O sea, no tiene problema

No, no no, y además sí, perdón por la expresión, le está echando cojones, perdón por la expresión; y olé, ole. Y tiene fuerza y tiene todo, lo que pasa es que, si la fuerza y el coraje o la vitalidad que tiene esta moza en que ha utilizado para hacerse cosas feas, como caer en esto y hacerse daño y rumiar y machacarse, hubiera centrado esa fuerza en hacerse el bien, bingo. O sea, te quiero decir que tiene fuerza y ahora está utilizando parte de esa fuerza para eso, falta tiempo, falta eso, pero lo va llevando bien. Luego es muy impulsiva, es que aquí cuando este tipo de cosas desde...es que claro, esto es como todo, esto es como un chiste, ¿no? pero no es un chiste, es verdad. Yo tengo un amigo que dice yo comprendo a todo el mundo, el problema es quién me comprende a mí, ¿no? Yo también he perdido dos hijas, yo he perdido dos hijas, he perdido salud, yo lo mío fue un tsunami, claro que pasa, en mi casa no ha sido suicidio, ha sido secuestro. En mi caso ha sido secuestrado, suena así, pero es verdad, secuestro de la mujer. Hay hombres que secuestran a los hijos al marido, el marido a la mujer, hay mujeres que secuestran a los hijos, los hijos no tienen por qué ser utilizados de moneda de cambio, para nada ni nadie, no deberían. Así va el país, así nos va. Hay alguien que nos ha enfrentado hombre contra mujeres, cuando yo no soy machista, soy realista. ¿Esto a que viene? Pues que yo comprendo a todo el mundo, pero quien me comprende a mí, en el tema de esto, yo también conozco a gente que se ha suicidado gente o han perdido hijos por accidente de tráfico o se le han suicidado por otras cosas, que conozco a gente. Mi universidad, yo ni tengo estudios, pero mi universidad siempre ha sido la calle, para todo y por todo, y me he movido por muchos de esto del AMPA.

Y entonces, ¿cómo lo lleva ella? La muerte de un hijo no se va a olvidar nunca, pero luego es como llevarlo y ella aún se tiene que trabajar y le tienen que trabajar los expertos para llevar esa piedra, que es una gran piedra, pero mejor. Quitársela no se la va a quitar nunca.

Pero saberla llevar

Yo te hablo ahora así, pero mis piedras me pensaban, perder mis dos hijas, mis dos joyas de la corona y llevo 18 años sin verlas. No sé si soy abuelo, tal, si viven, sé que viven, no sé si les va bien o les va mal, te quiero decir que tela. Pero se lo que cuesta, yo antes no era así, yo soy muy fácil de lágrima en otros momentos no podríamos estar hablando de mis hijas, me faltaría el aire y estaría aquí como una magdalena porque soy para ciertas cosas soy más mujer que hombre, tema sentimientos y tema de corazón soy una María, con todos los respetos a las que se llamen María. Y a mí la separación fue un tsunami, pero un tsunami no una tormenta de piedra ni nada, un tsunami. Economía, salud, a relación de ahí me detectaron una enfermedad porque claro, los cuerpos...yo era una máquina de trabajar, yo estaba enganchado a otras cosas en la vida, yo he tenido tres enganches, pero bueno el enganche el otro es normal. Yo en mi vida y he recurrido al mundo y he vivido solo siempre, mi madre me parió y me dijo ahí

va eso, en el buen sentido eh, pero yo con 15 años ya vivía en las Baleares. Pero yo me he criado a mí solo, yo me he pagado hasta mi primera comunión todo yo, me he buscado la vida y no me he metido nunca con nadie. Y he tenido dos enganches el trabajo y el tabaco, he trabajado 26 horas diarias y dices como 26 si el día tiene 24, pero yo soy tonto y hacía dos horas extras. He sido autopatrón, he tenido empresa y entonces qué pasa, dos enganches y mi familia tres, te quitan la familia te vienes abajo, la economía, tal...y a mí me han asesorado, cruza el charco, desaparece porque te vienen todas, es que te vienen todas, te vas, te vas, te vas. Me han ofrecido armas para matarla, me ha ofrecido esto, me han ofrecido cosas...yo, por favor, yo que soy antiviolencia, siempre he sido antiviolencia, tal. Bueno, que hemos venido a hablar de otras cosas, pero te quiero decir que entiendo ciertas cosas del alcohol, yo podía haber caído en drogas, drogas yo no he sido consumidor, pero para coger con pala, el arma, la droga la prostitución, a mí ha sido el a, e, i, o, u diario y no me he enganchado a nada. Y no soy listo, ni tengo estudios simplemente que para ciertas cosas siempre he sabido decir no, pero vamos la droga, es más fácil comprar hoy droga, que no te la sirven a domicilio como las pizzas.

¿El hermano de ella y el hijo también la apoyan o el único apoyo que tiene es usted?

El único apoyo que hoy tiene es su hermano, pero su hermano como te he comentado que es muy buena persona, que sí que tal, pero en realidad tiene su mujer y su hijo y tal, ¿no? Pero como mucho su hermano y yo, de aquí no hay nadie más, ¿me explico?

¿Y ella es consumidora de alguna otra sustancia o solo cerveza?

Nada, ni fuma, ha vivido siempre con sus hijos que han sido fumadores, su ex esposo, que ya murió, es viuda era fumadora, ella ha sido fumadora pasiva. Y ahora ha caído con otro fumador, o sea no tiene otro enganche, eso y como mucho el picoteo porque le ha cambiado el cuerpo, desde la muerte...es que esta moza ha tenido dos vidas o tres o cuatro. Desde la muerte de su hijo, el suicidio de su hijo se dejó se dejó se dejó y bueno, de por hecho ha estado más muerta que viva, hay cosas de su vida que no recuerda, y le ha cambiado físicamente. Ahora estará en unos 100 kilos, 98, cuando...que es alta pero el alcohol y ciertas cosas, el sufrimiento y todo eso destrozan el cuerpo, cabezas y extremidades o como se diga eso.

¿Y tiene miedo de que tenga alguna recaída ahora que ha venido aquí?

A ver, yo miedo no lo que no me gustaría, porque yo lo que quiero lo mejor para ella como para todo el mundo porque mala persona tendría que ser yo para querer lo malo para ella y lo bueno para ella sería lo bueno para mí, ¿no? La pregunta es que si tengo miedo a que tuviera otra recaída...

Sí que vuelva otra vez

Podría existir la posibilidad, pero tengo miedo no, lo que no deseo es que la tuviera, pero para eso un poco el tiempo es el que...

¿Le hace sentir incómodo cuando salen de casa a tomar algo que le pregunten en el bar?

¿A mí personalmente? No, a mí no, yo es que sentir incómodo...a ver, me doy mal por todo y por nada, o sea que le pregunten a ella, a mí o a cualquier que quieren tomar, pues luego está uno para decir una copa de coñac, dos whiskeys, un aquarius o un café con leche. O sea, no me siento incómodo, ahora ella, doy por hecho yo no suelo ser bebedor, yo si soy bebedor soy social, te quiero decir en el buen sentido, pero incluso en la casa no bebo cerveza para que no la vea, no sé si me explico. Pero lo bueno, es que lo bueno es poder, aunque esté el problema lo bueno es no tener que esconder las cosas y saber convivir con el problema porque es que el bebedor por desgracia va a ver alcohol toda la vida y bebedores toda la vida. Luego que pasa que uno sean bebedores a, b, c y que hay gente que cae en con el mismo alcohol es más alcohólico que otro, no más alcohólico si no que aún porque esto es una enfermedad. Tu y yo nos bebemos tres cervezas u otra persona porque claro el alcohol va relacionado con todo eso, pues se bebe tres cervezas y ya está borracho, y otro se bebe una caja y va, a cada uno le afecta más o menos. Y aunque se beba esa caja pues es una borrachera momentánea y no es alcohólico, es que esto para eso están los expertos y yo no soy experto.

¿Y alguna vez le ha cogido dinero o algún objeto?

No, pobrecilla, no no. Además, es un representante de Dios en la tierra, si le quitas la mala hostia que tiene es buena persona, en el buen sentido de la palabra. Todo lo contrario, si buena persona es, yo lo que y no voy a decir porque parece que es como echarme flores a mí que además en su día se lo dije a su hermano, el problema de esta persona o de este tipo de personas hablamos de mujer, como caiga en manos de un hijo de la gran puta, que los hay como en todos lados. Porque hay hombres hijos de la gran puta, como mujeres, como abuelos, como abuelas, como niños y como niñas, pues podía haber destrozado, destrozado porque si coge uno de su cuerda o de un tío, vale, lo que pasa pues es que soy de hacer el bien y no mires a quién y joder, más si es mi pareja, mi compañera. Y espero estar los días que tenga que estar aquí en el planeta tierra porque yo me voy y volveré, la última compañera, ¿me explico? Si ella no dice lo contrario porque aquí las relaciones es cosa de dos, no en este caso estábamos tres porque estábamos ella, yo y el alcohol era una relación de tres es complicada.

FAMILIARES USUARIOS VETERANOS

- ❖ **Sexo:** Mujer
- ❖ **Edad:** --
- ❖ **Estado civil:** Casada
- ❖ **Residencia:** Pareja

¿Cuándo se dio cuenta de que su familiar tenía un problema con el consumo de alcohol?

Muy joven, le cambiaba el carácter, mucho, simplemente con una cerveza, o sea le cambiaba el carácter que no era él. Entonces yo empecé a leer porque me gusta siempre, antes no había internet, pero yo leía mucho, me empecé a interesar y coincidían todos los síntomas de mi pareja, coincidían con el problema del alcoholismo y se lo comenté a él. Empecé a observarlo más y me di cuenta, yo creo que tenía veinti pocos años, cuando empecé a darme cuenta de que aquello no marchaba bien.

¿Él también tenía la misma edad?

Si, veinticuatro-veinticinco años.

¿Cómo lo ha vivido usted?

Muy mal, muy mal porque desde que me di cuenta hasta que se puso en funcionamiento, pues han pasado más de 25 años, si, mis hijos han vivido el problema desde que nacieron y ya eran un hombre y una mujer cuando su padre se puso las pilas, entonces lo he vivido muy mal, porque prácticamente he tenido que tirar yo, he tenido que tirar yo de todo, él no ha dejado nunca de trabajar eso sí que es verdad, pero claro había muchos problemas en casa, broncas, y yo tenía que intentar ocultar a mis hijos muchas cosas, tenía que lidiar con la economía, con el trabajo, con todo y la verdad es que han sido unos años muy duros.

¿Cómo es el apoyo que recibe su familiar?

El apoyo familiar lo tuvo desde el principio, desde el principio, porque además mi marido es un enfermo atípico, porque en él desde el primer momento reconoció que tenía el problema, a otros les cuesta, pero mi marido desde el primer momento lo reconoció. Pero él era incapaz, era incapaz de dejarlo, incapaz, pero él sabía que había un problema y el apoyo fue total y absoluto por parte de bueno mis hijos cuando eran pequeños no, no podían ver nada porque no se enteraban, bueno... no se enteraban... Pero de mí siempre tuvo el apoyo. Paradójicamente cuando dejó de tener mi apoyo fue cuando se curó. Es algo que

debéis recalcar en vuestro trabajo, porque es así. Cuando se deja de darles el paraguas, cuando les quitas el paraguas es cuando realmente ellos dicen caray voy a perderlo todo, es ahora cuando no se les tiene que pasar la mano por el lomo. Ahora eso sí, cuando ellos ya piden ayuda sinceramente, entonces sí hay que dársela incondicionalmente, pero mientras ellos fallan yo creo que hay que ser muy dura y darles la espalda.

¿Cómo era su día a día antes cuando su familiar consumía alcohol?

Pues el día a día para mí era agobiante, porque además era camionero, salía por la mañana muy temprano, volvía muy tarde y yo estaba todo el día, no había teléfonos como comprenderéis, entonces no había móviles ni nada y estaba completamente aislada, no podía saber cómo iba a venir, entonces yo estaba todo el día pensando en cómo iba a venir, por tanto han sido unos años en los que yo no he vivido mi propia vida, porque estaba pensando continuamente y si ya en el transcurso de día ya había algún problema ya yo era... oh dios mío como se lo voy a decir, porque según como venga como se lo va a tomar, o sea yo he vivido su vida no he vivido la mía esa ha sido mi vida durante bastantes años.

¿Y ahora ha cambiado?

Ahora totalmente, ahora es otra persona completamente, de hecho, tenemos una nieta pequeña y está disfrutando de su nieta de lo que no ha disfrutado de sus hijos, yo ahora he descubierto lo buen padre, como abuelo, lo buen abuelo casi padre porque la tenemos mucho que es, y lo buen marido, lo comprensivo porque es que además mi marido tiene un carácter muy que todo le sienta bien, que no se enfada por nada, es muy optimista y antes era un demonio, o sea, es la cara y la cruz.

¿Alguna vez intentó dejar el consumo de alcohol por sí mismo (sin ayuda)?

Muchas, muchas, incluso estuvo una vez cinco años sin beber, me dicen aquí que no puede ser, pero yo lo puedo jurar, lo puedo jurar por mi nieta que él no bebió en esos cinco años, porque yo sabía cuándo bebía, lo sabía perfectamente, vamos lo sabía antes de verlo, cuando ya las escaleras, cuando yo ya oía la puerta ya sabía cómo venía, o sea como iba a abrir la puerta, los andares, todo y entonces sé que en esos cinco años no bebió. Ahora sí que es verdad que bebió cerveza sin alcohol, a punta pala, Caliver, muchísima... tengo regalos de Caliver, relojes, mochilas, de todo porque como bebía tanto daban puntos y tal pero era sin alcohol, pero ahora me he enterado de que no, de que llevan cierto alcohol, pero bebía muchísima cerveza sin alcohol pero no le afectaba, no le afectaba, estuvo cinco años, lo ha intentado muchísimas veces, con pastillas, con esto, con lo otro, pero ha pasado el tiempo y hasta ahora, hasta hace diez años no lo había conseguido.

¿Intentaba ocultar que bebía?

Bueno... (Risas)

¿...Lo intentaba?

Bueno no lo sé, la verdad es que no lo conseguía, no lo conseguía para nada, la manera más clara que tenía era cuando venía atacando, decías caray la mejor defensa es un ataque, pero ya está, antes de decirle yo nada, ya atacaba, y era caray ya vienes...no intentaba ocultarlo, había veces que incluso chuleaba, decía yo bebo porque me da la gana porque me sale de los cojones y ya está.

¿Alguna vez le ha hecho daño con las palabras que le ha dicho? ¿Cree que se ha arrepentido? ¿Se lo ha tenido en cuenta?

Mucho, muy dañino, no me ha llegado a poner la mano encima eh, agresivo físicamente no, porque eso sí que no lo hubiera tolerado, ni a mis hijos, pero verbalmente mucho, sí, no de insultarte, de decirte puta, no pero sí decirte cosas que te iban a doler. Eso sí, y mucho, sobre todo cuando estaba bebido intentaba atacar, atacar completamente, sí.

¿Se ha visto envuelto/a en algún altercado policial a causa del consumo de alcohol de tu familiar?

No, he vivido situaciones muy desagradables, en una de ellas llame a un, porque estaba especialmente alterado y llame al guardia y además yo estaba de siete meses de la chica, de mi segunda hija y entonces yo tenía mucho miedo y llame, me baje abajo, al piso de abajo y tal y cuando bajo la médica me hecho la bronca, me dijo: que para tratar borrachos ella no estaba, que tenía que llamar a otros sitios. Nada más, no, no he tenido que llamar a la policía ni nada porque la verdad es que cuando se ponía especialmente alterado, especialmente agresivo yo... no sé si es la experiencia de los años y tal yo lo calmaba, lo calmaba, no atacaba, porque entonces si hubiera atacado si hubiera habido agresión, pero yo no atacaba, yo tranquilizaba o tal él se iba tranquilizando.

¿Le hace sentir incómoda/o cuando salen de casa a tomar algo y le pregunta el/la camarero/a si quiere vino para comer/cenar o una cerveza y/o en el caso de alguna comida familiar y no sepa la situación le ofrezcan alcohol incluso llegar a evitar el tema de conversación?

No, no cuando ha dejado de beber lo ha tenido muy claro y ha dicho no bebo, a mí no me echen, de hecho, el otro día fuimos, que se va a casar mi hija para junio y fuimos a las pruebas que hacen de comida y me dijo ¿qué hago? ¿Le digo que no me eche? Y me dijo no sabes lo que voy a hacer, voy a dejar que me llene la copa y así no me la volverá a llenar más, ¿quiere más? No, no ¿es qué no le gusta? Mira no es que me estoy medicando. No se siente violento para nada.

¿Y usted se siente incómoda?

No, para nada. Yo no lo digo, la verdad es que yo no digo mi marido es alcohólico y ha dejado de beber, no, no hay muy poca gente que lo sabe la verdad además es que no me satisface decirlo, pero no, no, no

me siento incómoda para nada. Y si yo tengo que beber bebo delante de él, él me lo dice, ahora eh, al principio no, al principio ni de coña, no, no, no.

¿Tiene miedo de que tenga alguna recaída?

Pues no, la verdad es que a él le veo más seguro que yo misma eh, tengo más miedo yo que él.

¿O sea que es totalmente consciente de su situación?

Sí, yo creo que sí, ahora sí. Yo todavía tengo un poco de miedo... pero bueno, poco a poco se ira pasando.

De lo que os hemos dicho recalcar cosas de que, de que sí que es verdad que hay que apoyarlos sobre todo es, es verdad que, bueno ha habido casos que les han dado la espalda y ellos han, pero generalmente lo que he visto yo en los años que llevo aquí es de que hasta que verdaderamente no se les da la espalda no se ponen las pilas.

¿Cree que se puede hacer algo para prevenir este problema?

Mira yo he pensado mucho, han dicho en ir a hacer charlas, porque preparamos un trabajo muy majo y la dimos aquí la charla, y pensamos en darlas en los institutos de chicos ya de 16 a 18 años no, que ya pueden entender que hacen botellón y todo eso yo pienso que los chicos y chicas de vuestra edad no lo entendéis, veis que lo que me ha pasado a mí y los que os han contado eso, a vosotras no os puede pasar, o sea de que controláis y de que mira yo misma tenía una tía que su marido era alcohólico y ella le aguantó y le paso lo mismo que me paso después a mí, yo claro era joven como ahora vosotras y yo decía: yo aguantar eso? ¿Yo aguantar a un borracho? ¿Yo no sé qué? Y luego me tocó a mí y lo tuve que aguantar y lo tuve que salvar, bueno salvar, lo he tenido que ayudar, etc., etc... No se entiende piensas que eso no te puede pasar a ti, e incluso a vosotras, no a vuestras parejas, sino a vosotras, piensas que no, por mucho que te emborraches y eso y hay que tomar conciencia de que te puede pasar, de que a la mínima piensas caray si es que necesito una copa para ir a trabajar, si es que necesito beber para sacar este trabajo, caray y ahí ya viene el problema. Los jóvenes no lo entendéis, de hecho, la edad media que vienen aquí es de cuarenta y tantos años de ahí para arriba, hasta que no tienen hijos, una familia, han hecho unas cuantas... porque han tenido que tocar fondo, han tenido que pasar unas cuantas, a una persona joven no le ha pasado nada todavía, porque, porque me emborrache un día, no va a pasar nada.

- ❖ **Sexo:** Mujer
- ❖ **Edad:** 58 años
- ❖ **Estado civil:** Casada
- ❖ **Residencia:** Pareja

¿Cuándo te diste cuenta de que tu marido tenía un problema con el consumo de alcohol?

Pues yo me di en las narices, pues muy tarde, o sea, cuando mi marido estaba trabajando y le dan un golpe en la pierna, entonces lo llevan al hospital y creen que era, se le pone una pierna así (inflamada) y entonces creen que era de circulación, entonces lo ingresan, esta dos días, y a los dos días le viene el delirium tremens, hasta entonces, yo no tenía ni idea de que mi marido tenía un problema, porque no es una persona, no ha sido conflictiva, no ha salido con amigos, siempre hemos salido juntos, de hecho yo bebía también lo que pasa que yo sí que bebía lo normal, él claro, él teníamos mucha relación con amigos porque bebíamos parecido, un fin de semana para aquí, los fines de semana casi todos, pero claro él bebía aparte, pero tampoco era problema de dinero, porque él se compraba las cajas en el día, se bebía en el garaje, o sea, digo que no era un problema de dinero, ni de pérdida de trabajo, ni de problemas conmigo de mal genio, de nada entonces, yo me doy cuenta entonces, entonces yo me doy cuenta de narices con el problema, nos quedamos toda la familia muertos porque , ni mis hijas, ni yo, ni su cuñado, que era la única familia que tenía, ni su hermana, o sea nadie de darnos cuenta de que tenía el problema del alcoholismo, pensábamos que bebía lo normal.

¿Y cómo has vivido todo esto?

Muy mal, porque a raíz de eso le vienen, el vamos igual hubiera tenido los mismos problemas de agresividad y potros que he visto aquí que han tenido otros, lo que pasa es que a él no le dio tiempo, porque el tenía , había tenido una hepatitis y le habían curado mal entonces no le dio tiempo y el hígado se le hizo puré, la verdad, entonces él empieza a estar muy grave a raíz del delirium me dicen que se muere que de esa noche no pasa, la otra noche igual ya a los veintiocho días seguía igual, lo cual no era un delirium tremens, le empiezan a dar ataques epilépticos, pero eso en el hospital, entonces pues fueron unos días muy duros, en los que él no se quedó bien, no se quedó, se quedó muy mal físicamente y mentalmente también, entonces luego, deja de beber inmediatamente, el jefe del clínico de psiquiatría nos da el número de sanidad, que entonces estaba el Doctor Valero, y de aquí, y entonces venimos inmediatamente al salir del hospital y hasta ahora. Lo que después de eso y de él fuera evolucionando, claro al dejar el alcohol y era una persona joven tenía cuarenta y pocos años cuando vino aquí, entonces pues mejoró hasta tal punto de estar bien, con tan mala suerte que cuando estaba bien, bajando la basura

un día, le dio un ataque epiléptico y se abrió la cabeza, con lo cual otra vez va a la UVI, otra vez lo operan a vida o muerte pero entonces ya no había problema de alcohol en absoluto, solo un coagulo que le quitan de sangre y él se queda prácticamente como un vegetal, veintiocho días en la UVI, un mes saliendo o sea dos meses saliendo del coma, yo no sé si sabéis como se sale del coma, supongo que sí, yo pensaba que era como en las películas, que te decían hola qué tal?, como estas?, pero no...se sale del coma muy agresivo, se sale del coma que no eres ni persona, ni eres nada, entonces pues pasa el tiempo, curiosamente no se muere, curiosamente cuando iba a ir a San Juan de Dios, yo creo que lo oyó desde... y empezó a caminar, empieza a hablar, empieza a todo y otra vez empieza a evolucionar de maravilla... y a los pocos años tiene una recaída, le hacía ilusión verse tan bien que tiene una recaída, la única que ha tenido, en los dieciséis años que llevamos aquí, con lo cual yo, a mí fue mayor puñalada esa, que ninguna, porque habíamos estado diez años con él, cuidándolo, atendiéndolo, y habíamos logrado, o él mismo también que puso mucha fuerza de voluntad, que el fuera una persona pues absolutamente normal otra vez, con su minusvalía, con que no podía trabajar pero bueno...entonces yo me voy de casa...yo eso no, mira que fue muy poco...que no fue... pero le costó, hasta que volví le costó demostrarme que no lo iba a hacer más o eso creo yo, hasta el día de hoy y eso es básicamente mi vida, mis hijas ya eran mayores, porque me case muy joven, o sea, nos casamos muy jóvenes, entonces esto no lo vivieron desde pequeñas, lo vivieron ya con diecinueve años la mayor, ahora tengo una hija de treinta y siete y otra de treinta y cinco, o sea que, eso lo vivieron ellas de jóvenes, ni de adolescentes, entonces pues ya era una época que ya estaban a punto de irse, o ya vivían independientes, pues eso, lo viví con su ayuda, pero sola, con la ayuda de toda esta gente que habéis conocido y mucha que no.

¿Cómo es el apoyo que le proporcionas?

Pues ahora ya ninguno, ahora me lo doy a mí, ahora ninguno, le he dado... a ver más apoyo físico porque él, él lógicamente le quedaron muchas secuelas físicas, ahora no eh, si tú lo ves, o sea, no se le nota nada en absoluto, pero le he dado mucho apoyo físico, moral también creo, un tiempo, pero ahora ya no, ahora es que ahora considero que él ya sabe todo, hubo un tiempo en el que no teníamos ni idea, si ahora la gente está más informada, la gente joven no sé, yo nosotros, nos conocimos jóvenes, nos casamos, siempre hemos trabajado y a nuestras hijas las hemos atendido bien, pero...no lo hemos pasado muy bien, la verdad que era un poco, nos casamos muy jóvenes pero las chicas íbamos a todo, pues nos lo pasábamos muy bien, pero ya te digo, ahora ninguno, ahora puede hacer lo que quiera, ya sabe que tiene la puerta abierta, pero ya otra oportunidad creo que no le daría, creo, tampoco lo sé, pero yo creo que concretamente yo, con el alcohol, ya no puedo vivir, yo si fueran un día y me dijeras otra vez una evolución con el alcohol, yo no, ahora yo darle la mano para levantarlo ya no puedo, ya te digo y ha tenido una recaída solo eh. Pero ahora me la voy a mí misma.

¿Cómo era el día a día antes, cuando bebía, y cómo es ahora? ¿Ha cambiado algo?

Mmm...yo creo que sí, pero tampoco mucho, porque ya te digo que yo la etapa con el alcohol, no la vivimos mal, igual porque al hígado no le dio tiempo, porque es una persona muy a ver que no, ni tan siquiera cuando un amigo le increpaba de jóvenes y eso le respondía, es nervioso pero es muy tranquilo, no tiene en cuenta a nadie las cosas sabes, no, es buena persona, por eso me quede con él, claro, porque si no me hubiera quedado claro, entonces ha cambiado, porque él ha cambiado a mejor, hombre, porque aunque yo creía que él estaba bien, pues él ahora está mejor, ahora ha vuelto a estudiar, ya, me ayuda, esa palabra no me gusta, pero compartimos las tareas de casa.

Colabora

Colabora mucho más, no porque se le diga nada, sino porque se levanta y tiene su tiempo totalmente ocupado, el teatro, que ya sabéis que...bueno pues ha pasado de no decir ni una frase, que tenía que decir una frase y no la dijo, su madre dijo que le habían quitado el micrófono, pues ahora lleva unas parrafadas y... ahora tiene su vida plenamente llena, ¿qué podía pasar? Que se le acabase conmigo, entonces la puerta la tiene abierta, pero yo desde luego el alcohol en mi vida ya no...pienso que ahora ya lo sabe todo, viene todos los martes, yo le acompaño y yo vengo todos os jueves como si fuera el primer día, quitando vacaciones o que pueda surgir algo, pero yo vengo por mí, porque esta es mi casa.

¿Alguna vez te ha dicho algo te ha hecho daño?

Sí, claro, pero yo... a ver...

A consecuencia del alcohol

A consecuencia del alcohol, si, y me choco porque no me lo había dicho nunca, cuando... al principio yo de...la época anterior, pues yo no tengo recuerdos... pues la típica pelea, pues seguramente alguna vez, pero no que nos oyeran vecinos, ni era habitual ni nada.

Entonces claro, cuando a él le dieron tratamiento, cuando había estado en sanidad, entonces yo creo...quiero pensar, que fue la combinación de las cervezas con el...porque yo no lo había visto nunca así, cuando la recaída...me insultó, entonces...insulto a mi hija, no lo había hecho nunca, entonces eso fue a consecuencia del alcohol yo, creo que también fue lo de las pastillas, o sea no lo sé, si era por eso, yo no lo tenía previsto, cogí la maleta y me fui, porque no lo había hecho nunca, pero eso...no lo...puedo soportar.

¿Alguna vez ha intentado dejar el alcohol por si solo?

No, no, porque nunca, no pensaba que tenía el problema, no pensábamos ninguno de los dos y cuando lo supimos, lógicamente fue con ayuda del Doctor Valero y de...y al salir del Clínico, vino una semana y se

volvió de la calle Cánovas y no quería venir y a la otra semana que vinimos hasta el día de hoy, dieciséis años hará en mayo.

¿Te ha hecho sentir incómoda/o cuando salís de casa a tomar algo y le pregunta el/la camarero/a si quiere vino para comer/cenar o una cerveza y/o en el caso de alguna comida familiar esté presente el alcohol, o incluso llegar a evitar el tema de conversación?

Nos encanta, lo que es al revés, la gente no quiere, ni amigos ni... no es un tema que guste, yo en mi círculo, sus padres me apoyaron mucho, pues estuvieron todo el tiempo conmigo, pues lo mismo que mi madre y mis hijas, estuvieron con él claro para que saliera, pero al principio yo, cuando venía a las terapias como era novedad, me llamaba mi suegra... y que habéis dicho... y como... pero ya hace mucho tiempo, y si sacamos el tema, en círculos de amigos incluso en familia, aunque solo sea un poco, la gente corta, no nosotros, yo he ido a hablar a la radio...no di mi nombre porque me dijeron no lo des... pues vale no lo doy, pero no tengo ningún problema, de echo hemos ido a la radio a promocionar las obras de teatro para aquí y ningún problema, ni otra familiar ni yo, no tenemos problemas, ya te digo es un orgullo estar aquí.

¿Ha cambiado algo después de dejar de consumir?

Ya te digo, el carácter a lo mejor, pero igual es porque se ha hecho mayor, es que tampoco lo sé, es que yo tampoco soy tan visceral como era, yo no lo sé, es que en mi caso tampoco fue...fue una época pues que éramos felices que quieres que te diga, yo lo que pasa es que le cogí tal manía cuando le paso, que no se, llevo dos años que alguna cerveza me tomo, pero ya no quería saber nada, y yo bebía con él pero, a mí no me ha costado nada, a él supongo que le habrá costado más, la verdad es que el alcohol en nuestra vida sigue presente, cuando vamos a las reuniones familiares, tenemos amigos de aquí, pero también tenemos de... ya todo el mundo lo sabe que ya no bebemos...pero...yo que sé...cambio ya te digo tenemos la madurez, pero lo que si... no sé...igual lo que ha cambiado un poco en la actitud ante la vida, pero ya te digo, pasamos de jóvenes todo esos diez años de... de estar en hospitales, ingresos, hospitales, ingresos, hospitales... y luego pues la época tranquila que digo yo, que en esa época de hospitales ya estábamos aquí, pero... pero luego ya, la época relajada, tranquila, que es lo mejor. Porque la verdad es que actividades hacemos un montón, pero...no sé igual el cambio de antes y después ya no ha sido mucho. Porque la verdad es que he estado muy bien siempre, sino no estaría aquí. Y si a mí me hubiera insultado otra vez, lo mismo hubiera hecho. Que a mí no me tiene que insultar nadie, que el que quiera irse tiene la puerta abierta, o sea, eso lo he tenido muy claro desde que, desde que me puse en pareja con él, lo he tenido muy claro, que la puerta...estaba abierta para los dos, siempre, y para mis hijas lo mismo, y esa actitud la he tenido siempre ante la vida, el que quiera estar a gusto conmigo, pues yo más con él ¿no? Pero sino no...de medias tintas...no soy de medias tintas...soy muy clara, y por eso igual se lo creyó cuando en el hospital le dije: ¿Dónde vas? ¿A casa de tu madre o a mí casa? Y dijo a nuestra casa y le dije no hijo

no, ahora sería mía porque me la darían a mí, con tu problema... y le dije no, la casa es nuestra si vienes, sino, es mía y le dije ¿A dónde quieres ir? Lo que te está diciendo el psiquiatra, el doctor Valero, intentarlo a la Fundación que hay o y me dijo nono y yo creo que se lo creyó porque yo siempre he sido muy clara y ahora mismo no puedo con el alcohol, entiendo que una persona que venga aquí, y entiendo que la información hay que adquirirla con el tiempo porque la gente no lo entiende y cuando vienen todos aquí, yo creo que es para que nos calmemos los familiares, pero luego, después de tanta charla, después de tanta cosa, después de tanto, ya sabes lo que hay, ya sabes que si bebe uno, van las doscientas detrás, porque qué más quisiera yo, que él se pudiera beber una y yo otra, pero es que luego van doscientas detrás entonces... ahora ya tienes toda la información y con esa información tienes que hacer lo que quieras y en tu cabeza, que no sé porque en milagro de la ciencia, él psiquiatra que lo ha llevado estos años, ha dicho que de cien casos, lo que ha pasado él del coma y eso, diez quedan medianamente bien y de los diez él, es el que mejor ha visto, y era un hombre que se ha jubilado este año, ha tenido suerte, después de todo, dejar de beber, ha tenido mucha suerte porque después de beber, ya te digo le dio él golpetazo en la cabeza, se la abrió entera, que podía haberle pasado a cualquiera, entonces ahora en la actualidad, pues seguimos yendo a los médicos, ya de por vida, porque el hígado lo tiene bien, tiene unos análisis perfectos aunque tiene una barriga que me gustaría que tuviera un poco menos, pero tiene los análisis perfectos, entonces, pues bien, tranquila estoy, con la seguridad de tener las cosas muy claras, porque eso me lo han dado aquí, yo ya te digo he sido una persona clara pero, te pasan estas cosas, y dices y eso porque no me he enterado yo? Si estaba aquí. Claro y mi...su hermana decía ¿y porque te he dejado yo a mi hija que la llevases en el coche? Y dices sí, claro, son cosas que te las planteas ¿y porque me he ido yo de viaje contigo? Y cuando hemos ido a una boda, a mi jamás me dejo...no sé si la palabra es correcta, en ridículo, en una boda ni nada, no era de ese tipo, aguantaba el tío...y tampoco se ponía ni agresivo, ni, ni de mal humor, la verdad es que es un poco raro, pero beber ha bebido eh, el Misisipi, como todos los que están aquí el que venga y te diga no, es que mi marido, mi marido bebía poco, pues no bebía poco tu marido, tu marido bebía como el mío, pero lo que bebía delante de tuya y en mi caso, mi marido me dijo lo que bebía en el garaje después, bajaba al perrito, que hemos tenido siempre perro, y yo decía, el perro es blanco y viene negro...no que he ido al coche y no sé qué y tenía todo el arsenal, luego se iba a la cama, lo que no bebía era antes de ir a trabajar, por eso conservó el trabajo, pero cuando volvía y los fines de semana pues se bebía el Misisipi, todo el que está aquí, entonces...pero ya te digo, llevamos unos años que ya te digo no es que no me acuerde, porque yo a veces hasta sueñas como la cabeza la tienes bien, te traiciona por las noches, te despiertas diciendo que sueñas que bebe, no te digo muchas veces... y te levantas fatal.. Y dices madre mía, que cabrona la cabeza que, que no quieres pensar, y no es que se te olvide...pero no piensas y yo estaba...al principio si...al principio cuando llega tarde dices oiba donde estará, a pesar de que nosotros ya te digo siempre íbamos juntos y dices ¿le habrá dado algún bajonazo?

Llega un momento en el que no, no piensas, si es bueno, pero también sabes que lo tiene claro, pero somos conscientes, que me han enseñado aquí que...en cualquier momento puede recaer, pero ya te digo que yo...no estaría con él, después de todo lo que hemos pasado, de salud, sobre todo, porque que te digan que se muere tu marido una noche, otra noche, otra noche...era verdad y otro día que no reaccione y luego salir del coma que eso fue.... Fue horroroso... o el tiempo que salió con la cabeza así...de ir por la calle, es que perdió toda la musculatura, después de todo el tiempo que estuvo, y yo pensaba que solo se perdía de brazos y piernas, pero se pierde de cuello también, iba besando el suelo por la calle, todo el mundo nos miraba, así que vergüenza yo...yo no había actuado en el teatro nunca antes de aquello, me daba...todo vergüenza...pero desde eso (risas).

Y que aquí estamos muy contentos y que ojalá sea para siempre y para estar aquí para la gente que venga poder ayudar, porque a mí me sirvió, y cuando decía la gente el tiempo que había estado veinticinco años, yo decía bfff madre mía qué depresión.

- ❖ **Sexo:** Mujer
- ❖ **Edad:** 61 años
- ❖ **Estado civil:** Casada
- ❖ **Residencia:** Pareja

¿Cuándo se dio cuenta de que su marido tenía un problema con el consumo de alcohol?

Cuando empezó a tener problemas de salud, porque mi marido no era de los que se van a beber al bar y vienen mal ni nada, él llegaba de trabajar y se bebía su cubata y bueno cuando ya empecé a ver que las cosas eran un poco más, pues ya me empecé a preocupar pero tampoco era una cosa, o sea, porque él estaba siempre bien y luego ya bebía cuando no me daba cuenta yo, entonces llegaba a casa bebía y como siempre estaba muy cansado se dormía entonces tampoco era, no era una persona que diese problemas, yo nunca había tenido no ha sido maltratador, ni ha tenido mal genio, ni ha tenido prontos, esas cosas, no, entonces cuando ya empieza a tener muchos problemas de salud y de pues de algún coma etílico y esas cosas, pero yo soy un poco torpe para darme cuenta de esas cosas, fue muy progresivo no, antes de casarnos él no bebía nada, fue después cuando ya llegábamos a casa que él se tomaba alguna cervecita, algún cubatica, la cosa empezó a ir a más, hasta que ya, los últimos tres cuatro años fue horroroso, porque ya era, es que no era ni persona, era una cosa, no sé por qué tenía como comas etílicos, estaba a lo mejor tres o cuatro días sin parar de beber y luego se quedaba en la cama, al final estuvimos, bueno a ver, buscamos una ayuda y fuimos a CMAPA y allí, a ver, yo no vi mucha solución, primero porque allí las terapias eran conjuntas enfermos y familiares y entonces los enfermos no se atrevían a hablar, los familiares no se atrevían a hablar, porque claro, tenías al enfermo al lado que te estaba diciendo que era mentira, o yo que sé, no era mi caso, pero se veía y luego cuando tuvo una recaída muy fuerte, pues cuando fue a entrar, o sea que estaba muy mal entonces, en los últimos años ya se le notaba como a cualquier persona alcohólica y no lo dejaban entrar, nos echaron de allí y la verdad es que... bueno pues ya seguimos buscando sobre todo mi hija, que era la que más, porque yo estaba un poco... Otra de las mujeres (familiar) de aquí, era más despierta, pero yo tenía una codependencia total que entonces a mi anulaba todo lo que estaba pasando, no sabía reaccionar ante eso y bueno, tengo una hija que es una maravilla y es la que investigo un poco y vinimos aquí, la verdad es que vino él, no lo tuvimos que... porque a veces vienen engañados, él tenía ganas de dejar de beber y le costó mucho, la verdad es que le costó dos o tres años hasta que, ha sido muy difícil porque él no podía dejar, quería, no podía... estaba siempre con recaídas, yo hasta que no vine aquí no entendí que era una enfermedad y que es algo que no lo puedes dejar, yo lo que entendía era que... bueno que tenía una familia y que ni por la familia ni por su

hija, ni por nada, ni por su trabajo, que él a ver es una cosa, a ver pues deja de beber si yo lo veía tan fácil, claro yo no he bebido nunca y entonces pues no entendía que él no pudiera dejarlo, entonces luego ya vienes aquí, te explican, lo que pasa, te explican lo que hay que hacer y ya bueno pues ya se encamina y lleva ocho-nueve años lleva en abstinencia que dicen aquí y ya bien, la verdad es que bien, y ya empezó a ser él, con sus defectos y sus virtudes, ya empecé a ser yo, ya no tenía la codependencia que tenía y entonces ya fui yo, y entonces tuvimos que acoplarnos mucho porque ya cuando, cuando...nos casamos pues más o menos nos conocíamos poco, que entonces las parejas no se conocían tanto como ahora, pero bueno cada uno tenía su carácter y nos...Pero cuando ya empezó con la adicción, pues es que ya no...Ni él era, ni yo, entonces dejamos de ser nosotros, y bueno, la verdad es que como pareja tampoco fue la cosa bien hasta que no dejo de beber y ya nos volvimos a acoplar y aquí estoy, y la cosa es que bien, ahora no dejamos de venir aquí eh, yo creo que si dejamos de venir aquí, se te olvida lo que ha pasado y recaes.

¿Entonces cómo lo has vivido tú?

Pues mal, muy mal, o sea, al principio no entiendes lo que está pasando, pues piensas que bff... piensas pues esta persona con la que me he casado, vaya tío, porque o sea en realidad no teníamos vida, él llegaba a casa, se dormía y cuando mi hija era adolescente pues es que los problemas, bueno no nos dio problemas, la verdad es que no nos dio problemas, pero yo todo lo que pasaba es que él no se enteraba de nada y yo me sentía sola, la verdad y entonces entre eso y aquí se habla mucho de codependencia, pero la realidad es que hay una codependencia brutal, es que no puedes dejar ni, o sea parece que estás toda la vida pendiente de él, que si no estás tú, pues no puede comer, no puede dormir, no puede nada, y te genera eso una, pues eso una vida que no, que no es la que quieres, ni es la que debes.

¿Y cómo crees que lo ha vivido él?

Mal, él mal, vamos yo, al principio ya te digo pensaba que a ver él estaba tan tranquilo que es que lo único que lo hacía pues por, por porque le apetecía , pero claro como no hay comunicación cuando pasan estas cosas pues ni tú sabes lo que le pasa a él, ni él sabe lo que te pasa a ti, lo mal que lo estás pasando, lo que estás viviendo, pero tú tampoco sabes lo que les pasa, entonces bueno como luego hemos hablado mucho pues ya he visto que él lo pasaba mal, claro él lo pasaba mal, porque además era una necesidad que tenía del alcohol... tremenda, pero bueno ya te digo yo mal y... y bueno, la familia pues procuramos que no, ósea vas engañando, vas engañando, haciendo como que no pasa nada y ni hermanos, ni primos ni nada es algo que te agobia, cuando ya te enteras de lo que pasa te da vergüenza, bueno yo cuando venía a la fundación, entraba como una flecha, porque era no sé, un poco avergonzada, porque claro, era como un vicio, o sea, lo que tú siempre hablabas que era como un vicio y que no, entonces luego ya...ya te enseñan, aquí te enseñan mucho y que la verdad es que si quieres aprender te das cuenta que de que no hay que tener vergüenza, porque es que eso le puede pasar a cualquiera, es, es hay personas que es que ni siquiera

tienen que beber mucho para hacerse adictos al alcohol, entonces bueno ya vas aprendiendo y vas, vas haciéndote un poco amiga tuya, porque dejas de ser amiga tuya y dejas hacer todo, mira, yo solamente tenía ganas de salir de casa y cuando tenía que volver, decía y ahora que habrá dios mío, que hará, estará bien estará mal, es una angustia, pero ya te digo fueron tres o cuatro años o antes porque el tiempo restante ni te das cuenta, ni nos dimos cuenta, o sea yo no me di cuenta, porque ya te digo, soy un poco lenta para esas cosas.

¿Y el apoyo que le brindas a tu marido cómo es?

Por parte de quién, ¿nuestro?

Sí, y de ambas, o sea de toda la familia.

Bien, bien, ahora cuando ya...pedimos ayuda y cuando ya lo dijimos a toda la familia, pues bien, o sea como si no pasase nada, o sea él está bien, la relación con la familia es muy buena y bueno pues como el que tiene una gripe y se le pasa, no nos, en nuestro entorno no estamos todo el día mirando, o controlando que no haya alcohol, no ahora no, la cosa es muy natural. Y con la familia de mi yerno, no hay ningún problema.

¿Crees que ha intentado dejar el alcohol, sólo, sin ayuda?

Sí, sí, pero no ha podido nunca, lo ha intentado muchas veces, pero es que yo creo que es muy difícil salir del alcohol, puede que haya algún porcentaje, pero muy pequeño eh, sin ayuda, es muy difícil, mucho. Pero ayuda de, no solamente de la familia, porque al principio a la familia no le hace ni caso, o sea no llegas a ellos, pero yo creo que es imprescindible buscar ayuda para que te digan cómo puedes salir.

¿Alguna vez te ha dicho algo que te haya llegado a hacer daño?

Muchas, lo que pasa es que se me olvida, porque ahora como ya estamos bien, y fue en momentos, bueno... luego te das cuenta que ni él era él, ni él estaba bien, ni yo, pues entonces, bueno esas cosas yo, a ver yo el único recuerdo que yo... y lo hablamos muchas veces, es lo único que hay que recordar es lo que ha pasado, que tenemos que venir todos los días aquí para, pues para que no se nos olvide, y lo demás ya, o sea, borrón y cuenta nueva, yo lo tenía claro y se lo dije, si empezamos, empezamos desde cero y ya no habrá ningún, ningún... mal...o sea que yo nunca le voy a echar en cara lo que ha pasado y espero que el a mí tampoco, porque yo también le dije cosas que...que no eran...yo oí una frase que la dijo un crío de un chico que viene aquí, la niña tres años o cuatro y el niño seis o siete y dijeron, hablaban con su madre y le pregunta dónde estaban y contestó el niño, estamos en ese sitio que le recuerda a papá que no tiene que beber, oye, esa frase yo creo que es...bueno, que es la base de esta casa, que te recuerdan lo que no tienes que hacer.

¿Te hace sentir incómoda cuando por ejemplo salís de casa a tomar algo y le preguntan a tu marido el camarero/a si quiere vino para comer/cenar o una cerveza y/o en el caso de alguna comida familiar le ofrezcan alcohol o que esté presente el tema de conversación?

No, no. Sí, no, al principio cuando dejé de beber pues claro yo, en cuanto veía...yo que sé, bueno cualquier cosa, y de hecho ni hermanos ni primos ni nadie bebía alcohol delante de él, eso fueron los primeros años, es que yo creo que eso es incluso conveniente, porque y si vamos a algún sitio con amigos, que no sabía el problema y bebía una cerveza o algo, pues claro estas un poco tensa a ver qué pasa, pero ahora ya no, han pasado ya unos años, él está bien y tiene que convivir con todo eso, eso es indiscutible y no, y además tiene que aprender a vivir, ellos tienen que entrar en un bar y tomarse un café o una Coca-Cola y el señor que está al lado un vino, ellos tienen que aprender que es qué sino no habría recuperación.

¿Tienes miedo de que tenga alguna recaída?

No, no a ver son personas que han tenido una adicción y siguen siendo alcohólicos, siempre serán alcohólicos ahí está siempre el riesgo, lo que pasa es que no puedes vivir con el miedo a que recaiga, porque eso no sería ni bueno para él ni bueno para mí, entonces bueno vivimos sabiendo que él no puede beber ni una gota pero no lo tenemos, ahí todo el día, ahí cuidado y ahora... incluso yo alguna, bueno, una vez estábamos en una celebración y un poco de vino me tome delante de él que no me gusta y eso sí que me hace... pero, pero no pasa nada si es que a ver es como el diabético, yo puedo comer azúcar y el diabético no pues si estamos juntos y hay tarta, pues él no comerá y yo sí, pues un poco lo que tenemos así.

¿Qué es lo que ha cambiado después de que dejara de consumir?

Todo, ha cambiado todo, podemos hablar, tenemos una vida en común, hacemos las cosas juntos, porque antes parecía que las hacíamos juntos pero no hacíamos nada juntos, o sea íbamos a los sitios pero no éramos ningún tipo de... relación era mala, ahora no, ahora hablamos, y bueno pues, él tiene su parcela, yo tengo la mía y estamos pues como un matrimonio normal que no tiene que, ni yo tengo que estar todo el día controlándolo ni estar encima de él, ni él de conmigo, porque hay cosas que hacemos evidentemente en común, pues como un matrimonio normal y yo que sé, no sé, habrá, igual mañana ya me veis y digo buuff, pero de momento las cosas a ver ahora tenemos nuestras peleas, nuestras broncas, nuestros enfados, nuestras risas, pues como todo el mundo, pero antes no, antes era todo como ficticio, no teníamos... una vida en común, lo que yo tenía no lo compartía y lo que él tenía no lo compartía, ahora sí, tenemos una vida en común, a ver tampoco es, tampoco porque cuando, cuando vine aquí me dijeron en cuanto deje de beber, veras lo feliz que eres, como cambia la cosa y es verdad, pero cada uno somos

como somos, o sea no podemos, no parecemos como eh... el hombre Superman y la mujer maravilla, somos lo que somos y tenemos que apegarnos con lo que tenemos, pero ya sin alcohol que es lo bueno.

- ❖ **Sexo:** Mujer
- ❖ **Edad:** 53 años
- ❖ **Estado civil:** Casada
- ❖ **Residencia:** Pareja e hijos

¿Cuándo te diste cuenta de que tu marido tenía un problema con el alcohol?

Para ser exactos...yo no me quería dar cuenta o no... o estaba bastante con eso...se dio cuenta mi madre, mi madre, era la que me preguntaba y me decía, mira que esto no es normal, que no sé qué, y entonces fue cuando yo...empecé a atar cabos, y empecé a ver, pero llevaríamos, ¿te refieres tiempo antes de venir o...?

Si, desde que tenía el problema ya y te diste cuenta de que algo pasaba, antes de venir aquí.

A ver, es que yo con mi marido, es...a mi marido se le disparo mucho, porque los mezclo...tuvo una depresión y los mezclo con antidepresivos, y entonces cayó en picado, sino hubiéramos tardado mucho más tiempo, porque no es una de esas personas que aguante demasiado...él bebía, pero se controlaba bastante, no es de los que...entonces fue cuando...lo mezclaba con...porque ya tuvo un episodio antes de casarnos que ya le di un toque, y entonces dejo prácticamente de beber o bebíamos los dos, más o menos lo normal, más o menos, pero fue cuando lo mezclo con los antidepresivos, a ver no había...y esto pues fe, si vinimos cuando el chico tenía tres añicos... pues sería unos dos años antes de nacer y ya cuando cayó en picado, el chico ya tenía tres años, pero fue cuando empezó con las pastillas, porque claro...mezclar antidepresivos con... alcohol.

¿Porque antes de tomar las pastillas, bebía también, o...?

Eh sí, sí, pero yo también bebía, quiero decir (risa) bebíamos los dos, luego me operaron a mí de cabeza y tampoco...estuve una temporada pues bastante mal, después de que me operaran...yo de cabeza tampoco estaba...yo no me encontraba bien, me operaron de cabeza, me operaron de columna, estuve bastante tiempo ingresada, estuve bastante tiempo fuera de...casa, estuve más de cinco meses ingresada, entonces tampoco estaba yo...muy allá estuve un año con pastillas y yo no me enteraba prácticamente de nada con anti...crisis epilépticas y yo pues estaba medio grogui medio dormida todo el día. Y esto fue en el 2004 y vinimos...en el 94 y vinimos en el 2001. Pues entonces yo de esa...hasta que serían unos cinco años, yo ahí en el 94, me operaron de cabeza, me operaron de cabeza, me dijeron que...no podía beber nada. Pues antes bebíamos lo normal cuando íbamos por ahí, era lo normal y cuando yo ya no estaba muy

allí, hay un año-año y medio que no me entere yo de mucho, no estaba para enterarme, prácticamente nada. Y luego al poco tiempo fue cuando empezó con la depresión, con las pastillas y ya fue...eso, pero este fue más progresivo y más...a lo mejor si no hubiera tomado, si no hubiera mezclado con las pastillas hubiéramos tardado más tiempo, hubiéramos tardado más tiempo.

¿El apoyo que recibe en casa cómo es? (Tanto antes de venir como ahora)

¿A que os referís si ha tenido apoyo?

Si ha tenido tú apoyo, el de la familia...

Principalmente el mío, porque cuando vinimos aquí, nadie sabía nada, de hecho, no se lo dijo...yo no se lo he dicho nunca a nadie, se lo he dicho a tres o cuatro personas, pero con permiso de él. Y él tardo en decírselo, a la primera que se lo dijo fue a mi madre, porque era la que...y ya llevábamos más de seis meses viniendo aquí, tardo a decírselo, de hecho, la única que le esto fui yo. Y a mi madre y a mi padre, y mi padre una de las veces también me lo comento, y sus padres pues...no pues si mi hijo porque con las ultimas ya empezaba a descontrolar cuando nos juntábamos con su familia...en cualquier reunión él no bebía, más que en casa. Entonces les cayó como una bomba.

¿Cómo lo has vivido tú?

Pfff... a ver yo la verdad que es que...mi marido no ha dado muchos problemas, no dio muchos problemas, yo sí que soy...hay que reconocer que yo soy bastante intransigente con lo del alcohol, yo sí, yo soy la...he dado con unos cuantos casos, como yo soy...responsable de lunes, si hubiera habido unos cuantos casos como los que escucho yo, bua, no hubiera durado...ni cinco minutos, no lo sé, no lo sé, tal como soy yo y que yo cuando eso le puse las peras a cuartos, cuando yo vi que ya intento, una vez y dos veces y aquellos volvió, ya dije pues si no haces algo te vas, y eso, y pues la verdad que es que no dio mucho mal, lo único que se le notaba mucho cuando lo mezclaba, porque prácticamente se caía redondo, entonces al chico no le hacía mucho caso, yo tenía... a ver empezó la cuesta abajo cuando nació mi chico, cuando nació mi hijo, yo no sé...también lo cambiaron de trabajo...pero yo no sé...ya sabéis que al tener un hijo pues hay veces que no se si lo llevo bien o la responsabilidad, yo tampoco estaba tan pendiente de él, más con el chico. Pero...tampoco es haya...no hizo demasiadas pues solamente que me dejo dos o tres veces, dos días en la calle que no se enteraba de nada cuando llamaban a la puerta...eh...y otro día cuando llego él estaba dormido y mi hijo llorando de bebé pequeñico...y ya ahí fue cuando le empecé a poner...ya con esa serie de cosas. Ya no, la verdad es que más cosas no, yo pues solo le notaba que había bebido pues cuando si es cabezudo pues, que yo también soy cabezuda, pero él más, pues tenía la razón y cuando la quería tener más que nadie, pues ya... aquello, pero la verdad que no...ha sido problemático, y es porque me lo ha dicho siempre él sí que sabía que tenía el problema, sí que sabía que tenía el problema. Lo que pasa es

que lo intento dejar muchas veces solo y lo que no quería era que me enterara yo, en el momento que me enteré yo pues...fueron dos o tres veces que intento dejarlo por su cuenta y cuando no..., como vivía aquí al lado en la esquina, enseguida vino...y dijo que claro, que si poníamos remedio él sabía un sitio, y digo pues ala adelante. Pero la verdad es que no ha sido muy...un caso muy extremo, muy extremo. A ver si, es alcohólico, porque necesitaba beber todos los días, lo que pasa que no ha dado problemas, problemas como eso nada. Y luego iba a turnos, yo siempre iba de mañás, él iba a turnos, nos veíamos...había una semana que no nos veíamos nada, entonces claro...yo ahí no podía controlar, y no sabía lo que hacía, entonces ahí no lo podía controlar tanto de hecho él no ha sido que haya hecho grandes fechorías.

¿Cómo era el día a día, cuando bebía y ahora? (Si hay bastante cambio)

Hombre sí, hay mucho cambio, mucho cambio, a parte ahora puedes hablar con él, antes no podías, puedes tener...tienes a una persona, tienes una pareja, no...no claro cada uno lo que le pide a una pareja, yo pedía un compañero y para tener a una persona así pues no...me separaba, entonces ahora yo tengo a un compañero, tengo a un amigo, a un marido y un amante, (risas), antes no tenía nada más que...tampoco no te podías fiar mucho, no me fiaba de determinadas cosas, era bastante intransigente, bueno lo típico de cuando...cuando bebe, lo que pasa que como no hacía grandes cosas, pues yo tampoco notaba...lo único que pues ahora una relación de pareja normal como puede haber cualquier sitio, y antes no, antes no.

¿Cuándo bebía le ha dicho algo que le haya hecho daño?

Nos hemos debido de hacer mucho daño los dos, porque salió lo que...bfffff...pero a él la verdad es que con el paso del tiempo, mmm...no te creas que me acuerdo demasiado si él me ha dicho alguna de las determinadas...o se lo he dicho yo, solamente del día que...que sí que ya exploto... bfff... yo, yo ahí fui yo la que lo puse...a caldo, a caer de un burro pero en principio no, no, la verdad es que si... nos dijimos...herirnos sí que nos herimos pero ahora ya no...no lo tengo clavado, no lo tengo las palabras exactas, nada ya...después de diecisiete años de esto y ya no...hemos intentado...porque supongo que en algún momento determinado yo también...eh me desahogaría sobre todo aquel último día lo puse... lo puse que bua, yo hice...ahora...bueno no tampoco es que me arrepienta, si le sirvió para que se diera cuenta y viniera, pero se lo hice pasar muy mal sí. Pero bueno él lo típico, de que cuando discutimos, tenemos los dos un carácter...Pero tanto nos subimos como nos bajamos. En principio, algo que me haya herido...que se me haya quedado grabado no. La verdad que no. No me acuerdo. Lo llevamos bien entre los dos.

¿Alguna vez le has reprochado que bebiese, o la forma de beber?

¿Entonces, o después cuando ha pasado el tiempo?

Ahora

Ahora no, la verdad es que no he dicho nunca, lo de porqué bebías, o porque no bebías...no le he dicho nunca, solamente se lo he...una de las veces hice una pequeña referencia a la etapa pues de que tu cuando no sé qué, ya estamos...ya estamos con lo de eso...Y yo hombre que no ha ido por ahí...pero no porque son muy susceptibles, mmm no la verdad es que no, no le he...yo creo que no se lo he...no porque si no me hubiera...dicho como la otra vez, de que ya estas como siempre... no solamente una de las veces, que os lo habrá comentado, no sé si os lo comentaría (risa). La verdad es que puede que él tiene mucha más paciencia conmigo...que...de normal, porque yo como soy responsable de los lunes, pues yo veo a todo el mundo que vienen como una carga como muy fuerte...a ver al principio, y siempre estoy diciendo pues cuidado con las pastillas, con el no seque, el no sé cuántas, y yo reconozco que a mi marido lo trato de distinta manera que si yo ya no estuviera en los lunes, muchas veces lo mido por el mismo rasero que si lo hubiera dejado ahora mismo de beber y me doy cuenta de que no tendría que ser así, pero yo le digo es que les estoy diciendo esto, como voy a hacer otra cosa, como voy a decir pues oye pues podéis...si no le hecho vinagre pues tu tampoco le hechas vinagre, cosas de esas por el estilo, pero no tan a raja tabla, para que veáis la eso...pues si yo les estoy diciendo esto, como te voy a decir a ti que no, porque a mí no me sale, digo como voy a estar diciendo una cosa y haciendo otra, pues entonces yo reconozco que lo mido por un rasero distinto y lo trato diferente, lo trato más duramente, que si...no estuviera en los lunes, de responsable.

¿Algún familiar cuando se enteró del problema, lo ha juzgado?

No, no la verdad que no...nadie le ha dicho nada, nadie le ha comentado nada, no, porque ni en mi casa...volvió a salir el tema, como estuvo bien, no salió el tema, lo saben mis hermanos, pero tampoco se les ha dicho nada, y sus hermanos lo saben, pero no sé si han hablado con él, porque de hecho a mi pocas veces me han preguntado también, han visto que estaba bien, porque cuando ya lo empezaron a ver, porque lo primero fueron sus padres y llevaba seis meses ya, pues a lo mejor a los hermanos ya llevaba un año y pico aquí y ya estaba bien, entonces sabemos que si no lo habían visto, porque a estos hay que verlos o diariamente, los ves a diario, porque los que lo veían eran mis padres, los que lo veían diario, más o menos, diario, muy diario tampoco pero más a menudo, eran mis padres y el resto los veías de vez en cuando y cuando...de vez en cuando pues eran en festividades y últimamente bebía casi, no bebía nada, y cuando bebía a lo mejor, tengo cuñados, tengo...que beben bastante más que él y pues estaban todos en la misma tónica. Pues entonces... y lo han visto siempre bien...pues bueno dices que tienes este problema, pues bien, pero no han...no lo han juzgado porque no...porque tampoco...no creo que les haya ni hecho nada por haber bebido...ni nada, no.

¿Cuándo empezasteis a venir aquí, cuando os juntabais la familia o ibais a tomar algo por ahí le incomodaba algo, el hecho de hablar de alcohol o algo?

No, a mi marido no le ha incomodado nunca, la verdad es que no, no porque él sí que ha sabido siempre que tenía el problema y que...necesitaba ayuda, porque él por si solo había intentado muchas veces salir, pero no lo conseguía, entonces vino aquí y la verdad es que, para ayudar, él sabía el problema que tenía, entonces eso es un paso grande, porque hay gente que no sabe que tiene el problema, o no quería enterarse de lo que tiene, pero él lo había intentado bastantes veces. Entonces no, no ha tenido ninguna...

¿Y a ti te incomodaba?

¿El hablarlo y el decirlo? Es que prácticamente no hemos hablado de él, yo no sé si ha sido por la...a ver de echo yo considero que no tienes por qué ocultarlo, pero tampoco tienes que pregonarlo, entonces los abe quien lo tiene que saber, que es la familia, si hay alguien más que lo sabe, si se va enterando pues bien, normalmente se han ido enterando gente de fuera, quiero decir que no tenemos relación, si ha habido dos o tres que ha sido por ayudar, porque tenían un problema y entonces les he dicho pues que yo...le pregunte a él oye lo puedo decir, y me dijo si, y los hemos ayudado, pero si no, no. Y la verdad es que fuera de que me incomode, bueno no lo he dicho, supongo que donde me puede llegar a incomodar podría ser, por ejemplo, en mi trabajo y considero que no sé porque tiene que saberlo. Para que le voy a ir diciendo a todo el mundo, ni nada, como ya está bien, no hay ningún problema. Y bueno ya sabes tú más o menos a quien se lo puedes decir y a quien no. Porque hay a determinadas personas que se lo vas a decir tú, no sé si os lo comentaría, hace menos de un mes falleció un primo suyo, y siempre me estaba preguntando se lo digo, falleció un primo suyo y falleció a consecuencia del alcohol, nadie, oficialmente no lo sabía nadie, nadie sabía que estaba por el alcohol, pero tenía varices esofágicas, cirrosis, y le sacaban líquido, bueno...pues eso estaba cantado, entonces cuando ya se destapo de esa manera, estaba en un grado que mi marido hubiera dicho algo, no se le podía ayudar ya, no se le podía ayudar. Pero lo que hablamos un día si lo llegas a decir el alcohólico hubieras sido tú, y el no. Entonces es mejor...ya sabes a quien se lo tienes que decir y a quién no, porque el problema vas a ser tú, vas a ser el etiquetado, el alcohólico tú y el otro pues no va a tener el problema y mira al final el que falleció...entonces incomodar, no, no porque lo sabe la gente que yo he querido que lo supiera y en el momento que a lo mejor...la verdad sea dicha de que nadie nos ha juzgado ni ha cambiado la forma de mirarlo, ni nada, de hecho nos han dicho chapo, y adelante y que como estamos aquí metidos pues que estamos haciendo una labor muy... y eso.

¿Y aunque haya pasado tiempo, tienes miedo de que tenga alguna recaída?

A ver, yo lo que les digo a todo el mundo, no sé si ya...hay gente que no tiene la misma esta que yo...pero bueno, yo antes de esto hubiera puesto mano en el fuego por él, sin ningún problema, ahora no pongo la mano en el fuego por nadie. Porque son humanos y en cualquier momento se le puede, se le puede cruzar un cable, como me puede pasar a mí, si pasa alguna cosa, pues quien sabe. Pero son enfermos y son enfermos para toda la vida, y hombre, indudablemente tienen muchísimo, muchísimo más difícil que recaigan que cualquier otra, pero no voy a decir nunca, no creo que se pueda decirlo. Y él lo sabe. Yo ya lo he dicho yo la mano en el fuego por nadie de los que hay que aquí, ni por mi marido, no la pondría nunca, porque son enfermos, son enfermos y que no, y hay gente que sí, que dice yo no yo ya no, no, no. Cada uno opina una cosa.

¿Crees que se podría hacer algo para prevenir esta adicción o esta enfermedad?

¿Para prevenir? Hombre, educación ante todo, he... pero bueno sí, hablar de las consecuencias porque estamos aquí en un país que beber es una cosa social, eso no lo vamos a quitar, hay muchos intereses económicos, tampoco los vamos a quitar, porque no los vamos a poder quitar, entonces yo principalmente hablar de educación, pienso que educación es fundamental, información educación, informar de las posibles...de lo que puede pasar con los excesos, con... y quitar una serie de...tópicos y típicos, de que el alcohol nos hace hombres, y cosa por el estilo, el alcohol, los huevos fritos y las migas te sientan mal con agua y cosas de estas que siguen...parece mentira que son tonterías pero están arraigadas, esto te va a sentar más y esto esta muchísimo mejor con esto...

O no se brinda con agua...

No se brinda con agua que da mala suerte, y digo tsss a mi brindar con esto me ha dado buena suerte (risas). Es así, educación, información, y todos los...

¿Para todas las edades? ¿no solo para jóvenes?

Para todos, para jóvenes ya lo que hablamos aquella vez, se ve muy de lejos el problema, el problema, de lo que es un alcohólico, el alcoholismo se ve muy de lejos, porque hay personas que uno con veintinueve años ya tenía el problema muy arraigado, pero con veinte no, y de echo yo pienso que mucha gente con veinte que bebe mucho y luego no será. Todos los que han estado bebiendo en San Pepe y no sé qué, no se harán, y habrá otros que no hayan bebido la mitad de lo que beben en un San Pepe y sí que se han hecho. Por ejemplo, mi marido, no hubiera aguantado la mitad de lo que aguantaban, porque por su constitución y por su metabolismo, por la forma de... enseguida aguanta, pero no tanto como otros. Educación, pero desde el principio, pero claro yo reconozco que los jóvenes lo ven muy lejano, lo veis muy lejano, pero bueno, por ahí se empieza, por los doce-trece-catorce años. Pero ya hace años que se

empieza a esas edades, aquí ha habido compañeros que tendrán ahora alrededor de los cuarenta y empezaron a los doce o trece. Nosotros lo hablamos muchas veces, bueno vosotras ya suponéis que no, cuando no tenías hambre te hacían una novena de huevo con quina santa catalina, para que te abriera el apetito. Y no sé si habréis visto que en un montón de películas cuando se desmayaba agua del Carmen, el agua del Carmen tiene cuarenta y dos grados. Es complicado, es complicado.

Fundación Dr. Valero Martínez ASAREX

SEDE / Zaragoza

www.asarex.org

CARTILLA INFORMATIVA PARA EL ENFERMO ALCOHÓLICO

EL ALCOHOLISMO ES UNA ENFERMEDAD

La palabra tiene una gran carga emocional, se siente culpable de serlo y, al decirle, que lo es, lo que hacemos es hurgar en su heridas, hacerle daño. Reacciona con una violencia proporcional a su dolor. El alcoholismo no es una cuestión moral, es un enfermo, es una enfermedad.

EN QUÉ CONSISTE SER ALCOHÓLICO

Hay una gran falta de información sobre lo que es dicha enfermedad. Una persona que no es alcohólica tiene la libertad para beber o no beber. Una persona normal domina el alcohol y nunca pierde las riendas de él. Bebe cuando su voluntad le permite beber cuando su conocimiento se lo autoriza.

En cambio, el alcohólico ha perdido las riendas del alcohol. Ya no es él quien manda, sino el tóxico. El alcohólico sabe que debería dejar de beber, pero no puede.

TIPOS DE ALCOHÓLICOS

Hay dos grandes grupos de alcohólicos, en cuanto al origen de su edad.

Los primeros son personas atormentadas, angustiadas o deprimidas o personas que han sufrido penalidades o disgustos en la vida. Estas personas observan que cuando beben, el alcohol les da alegría y se olvidan de sus problemas. Y, por lo tanto, cada vez recurren a él con más frecuencia para buscar alivio. Hasta que por fin llega un momento en que, sin saber bien cómo, ya no se puede pasar sin alcohol. Dependen psíquicamente del alcohol.

Comienzan a beber por motivos psicológicos personales, no necesita beber todos los días, pero hay determinados días que se ve impulsado a beber, aunque no quiera. Suele ser un alcohólico intermitente o periódico, que habitualmente no bebe, pero que, en cuanto se toma una o dos compas, se descontrola

y no puede dejar de beber hasta llegar a la embriaguez completa. Este alcohólico intermitente tarda mucho en alcoholizarse.

Los segundos, en cambio, no han empezado a beber porque tuvieran problemas, sino, sencillamente, porque todo el mundo bebe. Otros empiezan a beber en la adolescencia, son jóvenes normales, sin problemas, que beben por alternar con amigos o compañeros. Poco a poco van bebiendo alcohol hasta que llega un momento en que no pueden prescindir del alcohol. Tienen una dependencia física.

Empieza a beber por alternar, no se suele emborrachar nunca o casi nunca. Al beber todos los días desde niño o desde joven, su organismo se acostumbra al alcohol y lo necesita, pero, al mismo tiempo, lo aguanta aún en grandes cantidades. No pueden dejar ni un solo día de beber alcohol. En España, éste es el tipo de alcohólico que más abunda.

El alcohólico que bebe a diario y no se emborracha se alcoholiza pronto, no tarda en encontrarse mal cuando le falta el tóxico, en tener por las mañanas temblores y náuseas que se calman cuando bebe alcohol. Y con el tiempo, acaba por tener graves lesiones de hígado, impotencia sexual y celos patológicos.

Los dos tipos descritos convergen en un tercer tipo, el alcohólico que no bebe nunca, pero cuando bebe se embriaga.

COMPLICACIONES DEL ALCOHOLISMO

Se dividen en tres grandes grupos: mentales, corporales y sociales.

Entre las complicaciones mentales, las más frecuentes es la paranoia de celos. Al principio comienzan a pensar sólo cuando están bebidos que su pareja les engaña, poco a poco, aún sin estar bebido, el enfermo se muestra celoso de todo el mundo, a veces hasta de sus hijos. Por fin el enfermo acaba convencido de que su pareja le engaña y, desde este momento, se le debe considerar como un enfermo mental y además como un enfermo mental peligroso, porque no es raro que atente contra la vida de la pareja.

Hay que destacar que los enfermos con celos suelen “dar la vuelta” a la causa y al efecto y explicar que beben para olvidar que su pareja les engaña, cuando lo que sucede es precisamente lo contrario. Pero además de los celos, pueden producir otras enfermedades mentales, la más característica son la alucinosis alcohólica y el delirium tremens.

En la alucinosis, los enfermos oyen voces terribles que los insultan o amenazan. En el delirio, ven monstruos, animales y seres terroríficos. El delirium tremens es como una pesadilla enorme horrible, pero

vivida en la realidad, es decir, estando el enfermo despierto. Es, a la vez, una grave enfermedad corporal y hay muchos enfermos que mueren a causa del delirium tremens.

Las complicaciones mentales, en realidad, forman un caso particular de las complicaciones corporales. Algunas de las complicaciones corporales, que también afecta al cerebro, son las hemorragias o los ataques epilépticos. Pero el alcohol también ataca al resto del organismo. En el hígado produce primero trastornos biliares y acaba por determinar una cirrosis hepática, enfermedad que, una vez declarada suele ser grave y a menudo mortal. El estómago produce una, que tiene la culpa de que el enfermo alcohólico pierda el apetito por completo. También produce neuritis con dolores, calambres y, a veces hasta parálisis,

Las complicaciones sociales dependen no sólo del alcohol ingerido, sino también de la forma de beberlo, de la personalidad anterior del alcohólico y de su situación social. Las más frecuentes son las riñas con la familia y los trastornos de la esfera de trabajo.

Otra complicación social frecuente es la riña. Hay alcohólicos que se vuelven pendencieros e inmorales y suelen acabar en comisarías, juicios de faltas y en la cárcel.

¿SE CURA EL ALCOHOLISMO?

El alcohólico será un alcohólico que no bebe, se acostumbrará a no beber y no echará de menos el alcohol. El alcoholismo vivirá aletargado en el alcohólico y no dará ninguna señal de vida. En el momento en que vuelva a probar una gota de alcohol, el “demonio” del alcohol se despertará en su interior y volverá a producir las mismas complicaciones que antes, porque el alcoholismo no se cura.

TRES ESCALONES QUE HAY QUE SUBIR

El primer escalón es la fuerza de voluntad, el segundo escalón es recurrir a las pastillas o gotas para no beber y el tercer escalón es el ingreso en un sanatorio u hospital.

Fuerza de voluntad

El enfermo suele carecer de la fuerza necesaria para subir se escalón, lo que hace que tengan que ponerse en manos de un guía que le enseñe el camino mejor para alcanzar la cumbre. Es un camino largo y duro.

Pastillas o gotas para no beber

No hacen ningún efecto en el organismo mientras no se beba alcohol, pero si bebe, entonces se produce un choque terrible y el enfermo puede morir. Estos medicamentos sirven para suplir la fuerza de voluntad que no tiene el enfermo. De esta manera se agotan sus reflejos condicionados y se desintegran sus

esquemas de conducta alcohólicos. Ya habrá recuperado su dominio de sí mismo y podrá vencer, sin ayuda química, la tentación de beber, porque, durante el tiempo que ha estado sin beber, la tentación se ha ido debilitando y su voluntad se ha ido robusteciendo.

Internamiento

El internamiento debe ser de breve duración, para que el enfermo pase encerrado y sin poder beber los primeros días de abstinencia, aquellos en que su deseo de alcohol es más poderoso. Pero, en cuanto pasen estos días, el enfermo, fortaleciendo por el tratamiento que se le haya administrado en el hospital, deberá subir al segundo escalón, al de las pastillas.

SEGUIR SIN BEBER

En esta fase del tratamiento, el médico, tas mostrar el camino al enfermo, pondrá a este en contacto con otros enfermos, con asociaciones de alcohólicos curados. La función del médico ya no la desempeñará el propio médico, sino el grupo. Los enfermos veteranos aconsejarán a los novatos, y éstos servirán a aquellos de recuerdo de lo que ellos mismo fueron en antaño. Si se presentan recaídas, el grupo orientará al individuo y convertirá el daño irremediable actual en eficaz experiencia para el futuro.

CARTILLA INFORMATIVA PARA FAMILIARES DE ENFERMOS ALCOHÓLICOS

En esta cartilla se dan consejos y orientaciones para comprender al enfermo alcohólico. (Por el Dr. Emilio Bogan Miquel).

Comienza con la pregunta: ¿Quién es Alcohólico?

Continúa exponiendo el pensamiento de los alcohólicos al iniciar la rehabilitación, siendo recurrente la frase “Ojalá esto lo hubiera sabido hace unos años”.

Según el Dr. Emilio, el alcohólico es un ser muy complejo, su pensamiento no tiene nada que ver con el de una persona normal, con ello no quiere decir que sean mejores ni peores simplemente esto es fundamental para poder comprender y aceptar que la persona es distinta. El alcohólico antes de comenzar a depender de la bebida (antes de necesitarla), y un alcohólico rehabilitado (que ya no bebe), tienen pensamientos es similar en su reacciones y conclusiones al de cualquier persona, pudiendo establecer con ellos diálogos normales y constructivos. Pero una persona que esté sumergida en los efectos del alcohol no es capaz de mantener ese diálogo y actitud.

Para ponernos en situación, pone un ejemplo sobre cuando consumimos alcohol, sin llegar a la embriaguez, que empezamos a notar que algo ha cambiado en nuestro interior. Ese cambio es debido a la acción del alcohol sobre el sistema nervioso y la personalidad. Por lo que con ello trata de explicar que la persona dependiente del alcohol está sometido a esa sensación de manera continua, haciendo que no sea él, y que su conducta y reacciones no sean las previsibles ni esperadas.

Lo que ocurre en el interior del enfermo a grandes rasgos es que pierde su dominio sobre la bebida, la necesita, y no por ello está dejando de percibir que está bebiendo en exceso. Se da cuenta de que a la mañana siguiente tiene malestar y desánimo, es entonces cuando se hace un sinfín de buenos propósitos y desea sinceramente rectificar, pero cuando toma uno o dos vasos para la ansiedad de la resaca, vuelve a perder el dominio sobre sí mismo y con ello se olvida y esfuman todas las buenas intenciones. Este ciclo se repite indefinidamente. Es imposible que su personalidad pueda resistir la evidencia repetida de su propia incapacidad, de su falta de voluntad. Para sentirse menos incómodos frente a ellos mismos, empiezan a justificarse sistemáticamente, sin darse cuenta. Como, por ejemplo, en vez de atribuir las molestias de la mañana a causa de la bebida lo hacen a otra cosa. Lo hacen porque les resulta más fácil vivir en paz consigo mismos, proyectando en los demás la responsabilidad de lo que ocurre. El trabajo y la familia serán los primeros blancos hacia los que dirigirá los dardos de su crítica auto justificativo porque son los dos elementos con los que convive más. Otro aspecto muy característico de estos enfermos es la irritabilidad. Necesita culpar a los demás de lo que realmente va mal en el mismo y por el mismo. Es incapaz de tener un juicio claro y una respuesta adecuada, saliéndose de la tangente de la forma más fácil, echando la culpa a los demás. Su ánimo es también inconsciente y pasa con suma facilidad de alegría, ruidosa y sin ingenio a una lacrimosidad sentimentaloides. Es así como el enfermo va alejándose de su personalidad normal, declinándose moralmente y perdiendo su voluntad. En el momento en el que se siente hundido y sin fuerza para enderezarse aparta de su mente toda idea de posible curación y se deja arrastrar por la corriente con su actitud de indiferente autodestrucción.

Este proceso no se establece en unas semanas, sino que requiere de años de evolución.

SITUACIÓN DE LA ESPOSA FRENTE AL ALCOHÓLICO

Después de esta explicación y hacernos comprender cómo se siente y que le ocurre al enfermo, da consejos generales tanto para padres, hermanos, amigos y sobre todo esposas que son las que se enfrentan con el enfermo.

El alcoholismo es una enfermedad y por tanto hay que tratarlo como tal. En el transcurso de los años, muchas enfermedades que eran catalogadas como vergonzosas han dejado de serlo cuando la evolución

de la medicina empezó a facilitar su curación. Actualmente el enfermo es catalogado como un golfo, un perdidó y un vicioso. Desde el punto de vista médico es inadmisibile, y prueba de ello es que, tratados adecuadamente, muchos alcohólicos dejan de serlo.

Es necesario que para ayudar a un paciente alcohólico admita dicha premisa.

El deseo de ayudar ha de ser sincero ya que va a requerir de muchos esfuerzos sobreañadidos al derroche de paciencia y buena voluntad ya que se ha hecho.

Es preciso un cambio de actitud observada hasta entonces sin resultados.

Cuando en una familia hay un enfermo alcohólico, su enfermedad se extiende imperceptiblemente a todos sus miembros. Aunque de manera diferente a cada miembro de la familia. No se puede vivir en un continuo desasosiego e inquietud, con la inseguridad económica, con el temor del regreso a casa del marido ebrio, y al mismo tiempo conservar toda la serenidad y claridad de juicio.

LO QUE DEBE HACER

Lo que aconseja hacer es acudir a los centros existentes en el país, especializados en el antialcohólico: asociación de ex-alcohólicos, dispensarios antialcohólicos, alcohólicos anónimos, centros psiquiátricos, médicos psiquiatras, asistentes sociales, familiares de alcohólicos curados.

Para exponer en el centro al que acuda su situación y pueda recibir consejos que le sean de utilidad inmediata.

Si se siente desgraciada por el drama familiar a consecuencia de la enfermedad de su marido, es muy posible que él sea el desgraciado, incluso más que nadie. Su marido le habrá decepcionado, pero tiene que aceptar la realidad. Si intenta convertirlo en el hombre que cree que debería haber sido, no obtendrá un resultado positivo.

Pese a todas las limitaciones impuestas por el alcohol en la personalidad del enfermo quedan pequeñas parcelas de su personalidad aprovechables. Intente estimular discretamente esos valores que aún permanecen sanos. Comente con él las determinaciones que está dispuesta a tomar, para hacerle ver que, a pesar de todo, él sigue siendo consultado y escuchado, dejándole tomar poco a poco iniciativas. Tratando con cariño, de manera maternal, como a un niño inmaduro, pero procurando que él no perciba el afán de ayudarle para evitar las reacciones de rechazo. Haciéndole sentir, a pesar de todo, que le necesita. Realmente suele ser así, pues de otro modo hace tiempo que hubiera prescindido de él.

La necesidad del alcohólico de justificarse le lleva, a mentir con frecuencia. Procure no mostrar sus dudas sobre la veracidad de lo que le ha dicho, y mucho menos ante terceras personas. Una duda en el aire es menos tensa y más eficaz que arrinconarle en su falsedad. Aprenda cuáles son sus centros de interés, sus aficiones, sus gustos. Ya que con frecuencia sus inquietudes y aficiones eran más comprendidas por los compañeros de barra o el vaso que por los suyos.

Los alcohólicos son muy susceptibles. Es preciso, por tanto, que su marido perciba afecto y comprensión, ya que cualquier frase, gesto o acto que ponga de manifiesto su desequilibrio no le hará recapacitar, sino reaccionar a la defensiva acentuando su sentimiento de inadaptación.

Si es preciso que se someta a tratamiento en determinados momentos él también lo desea, a la par que lo teme. Sea paciente y ayúdale a madurar la idea, pero que en ningún momento sienta que su tratamiento o su hospitalización son impuestos, sino que han sido por decisión propia.

LO QUE NO DEBE HACER

Lo que no debe hacer es pensar que es un vicioso, porque realmente es un enfermo. Pero tampoco es un enfermo porque quiere, ya que dejando de beber sanaría. Precisamente su dolencia consiste en que no puede dejar de beber.

No debe desanimarse en su empeño por regañarle, no debe claudicar pensando en que está en una lucha inútil. Con perseverancia y cariño, con esperanza y paciencia, su marido puede llegar a ver claro un día y ser este el principio de su recuperación. No se recrimine a sí misma por los errores cometidos por no haber sabido actuar adecuadamente. Es su mujer no su psiquiatra.

Tampoco hay que amenazarle, sobre todo si esas amenazas no piensa cumplirlas. Llegado el caso de que realmente no haya nada que hacer y que la violencia de su marido constituya un auténtico riesgo para usted y los suyos, debe determinarse sin retrocesos y obrar serenamente.

Los argumentos sentimentales tampoco conducen a resultados positivos. (“Si me quisieras...”, “Si pensaras en nosotros...”)

No intente discutir, no se empeñe que prevalezca su criterio, no se trata de un problema de averiguar o demostrar quién tiene la razón, sino de demostrar con su serenidad que es capaz de ayudarlo.

No se le ocurra protegerlo frente a la bebida mediante la táctica, tan común como errónea de vaciar la casa de botellas y recomendar a las gentes y lugares que frecuenta que no le sirvan alcohol. Eso lo haría

sentirse ridículo, se indignará y volverá a comprar bebida o irá a bares donde no le pongan trabas, sería una pérdida de tiempo y de dinero.

Procure no hablar del tema alcohol si no inicia en la conversación, de ser así, muestre toda simpatía por los pequeños logros que le cuente, siga el curso de su diálogo, y si no está de acuerdo en algo, hágale ver que tal vez está equivocado, pese a lo cual puede siempre contar con usted para tratar de ayudarlo.

- No incurra en el error de beber con él pensando que así beberá menos, lo más probable es que beba igual o más y que si empezaba a disponerse a luchar por la abstinencia, su tolerancia le conceda un momento de respiro para proseguir en su voluntad.
- No tome demasiado en consideración sus celos infundados ya que se los dicta la propia inseguridad de sí mismo y los pequeños rechazos que percibe.
- No le distancie de sus hijos, muchas veces deseando ser compadecida y necesitando apoyo, intentara hacer causa común con ellos. Eso lo dejará más desvalido.
- No sienta celos si ve que atiende a los consejos del médico, siendo que a usted nunca la escucho.
- Otro error grave es perseverar en el tratamiento a domicilio por temor al qué dirán.
- Eluda el engaño, no puede llevarle al especialista diciéndole mentiras, no puede llevarle a un psiquiatra con engaños, porque el engaño y la insinceridad tal vez sean utilizados por él para eludir la cooperación.

Una vez sometido a tratamiento, apóyelo entusiastamente, pero no piense que todo está vencido. Porque cabe la posibilidad de una recaída, eso no debe desanimarse, ya que no es un fracaso definitivo.

Las personas que les rodean deben mantener invariables sus costumbres, si en su casa hay otros miembros acostumbrados a beber han de seguir con esos hábitos. Debe de concienciarse de que él no puede beber.

No le persiga para olerle el aliento, no le sugiera que llegó tarde porque viene del bar o de beber, no conseguiría nada.

Ayúdele a elaborar sus excusas cuando las circunstancias sociales el pongan en un aprieto (en bodas, celebraciones).

Durante años llevó usted el peso del hogar, todas las responsabilidades, incluso a veces tuve que trabajar para subvenir a las necesidades de sus hijos. Eso le dignifica, no se avergüence. Pero la tensión mantenida largo tiempo, al dejar de beber el marido y coger el relevo de las responsabilidades crea en la mujer una distensión que le aboca a la depresión, fruto del esfuerzo sostenido. Esté usted alerta contra este riesgo.

La experiencia adquirida en la lucha por la abstinencia de su marido puede ayudar a otras personas, no escatime esfuerzos, no se guarde para sí los conocimientos adquiridos, ayude a quienes están en circunstancias similares a la suya y crea que su caso no es único, hay muchos iguales o peores.

Aunque toda la batalla emprendida no haya acabado con una victoria, sus esfuerzos han hecho de usted una persona más comprensiva, mejor. De este equilibrio se han beneficiado también sus hijos.

LAS VERDADES ANTES ANUNCIADAS

1. En nuestro país, el vino es más barato que la leche.
2. En España hay aproximadamente de 4 a 5 millones de alcohólicos.
3. El alcoholismo es una enfermedad que tiene cura, no un vicio.
4. Entendemos por alcohólico a quien perdió la libertad de abstenerse, enfermando física, psíquica o socialmente.
5. El concepto de alcohólico viene dado por los perjuicios que ocasiona individualmente, no por la frecuencia o cantidad bebida.
6. El alcohol no es un alimento natural, su consumo corresponde a los intereses creados.
7. Para los niños y las mujeres gestantes, el alcohol es un veneno.
8. Al alcoholismo se llega, bien sea bebiendo para aliviar tensiones insoportables para el sujeto, bien sea por el hábito social de beber.
9. Para un ex-alcohólicos, la abstinencia ha de ser completa y para siempre.
10. Cuando enferma un alcohólico, con él suele enfermar toda la familia.

ANEXO VII. UNIDAD DE ATENCIÓN Y SEGUIMIENTO DE LAS ADICCIONES DE CRUZ ROJA ZARAGOZA

1. Perfil de la población con la que trabajáis, mayor consumo por diferencia de género y edad.

Una de las primeras preguntas que planteabais era el perfil de la población que atendemos en la unidad de atención y seguimiento de adicciones de Cruz Roja Zaragoza, bueno pues os voy a ir dando datos, por ejemplo, en cuanto a **sexo** la mayoría de los pacientes atendidos, según datos de la memoria del año pasado 2018 fueron hombres, ¿vale?

La sustancia más consumida entre, bueno, más bien el tratamiento por sustancia más destacado es el opiáceos, hay que señalar que originalmente Cruz Roja, nace como programa de mantenimiento de pacientes con adicción a opiáceos y tienen una estela de pacientes desde el origen del centro que sigue ahí, en ese programa de mantenimiento, después de esta sustancia, la otra más relevante sería, según datos pues la del consumo del cannabis.

En cuanto a nivel de estudios de los pacientes, el perfil más destacado sería aquel que tiene como educación básica la primaria, pocos son los que tienen estudios superiores o universitarios, pero bueno también los hay no hay que descartarlos.

En cuanto a la edad, la verdad que destacan los pacientes mayores de 51 años, le sigue el grupo de edad de 40-44 años, tenemos así establecidos los rangos de edad. En tercer lugar, estarían los de 45-50, bueno, entre 40 y más de 50 se encuentran las edades de los pacientes que atendemos en Cruz Roja, pacientes varones. Con respecto a pacientes mujeres, pues también son los grupos de edad los que también destacan, de 40 en adelante.

En cuanto a si tienen o no antecedentes familiares con consumo de tóxicos, en el caso de los hombres, destacan aquellos que no tienen antecedentes familiares con problemas con el consumo de sustancias. En las mujeres sí que destacan que han convivido o tienen a familiares que han consumido sustancias y ellas son conocedoras.

Los propios pacientes en cuanto a su situación judicial, las mujeres no suelen tener ni causas ni antecedentes penales, los hombres sin embargo destaca el perfil de los que a día de hoy no tienen ninguna causa judicial pero sí han tenido anteriormente.

Con respecto a la forma de alojamiento de la población que atendemos, la mayoría viven de alquiler, tanto hombres como mujeres, destaca esta forma de alojamiento Su estado civil, pues por ejemplo en el caso de los hombres, solteros la mayoría, y en el caso de las mujeres están casadas o divorciadas, ¿vale?

Y... ¿con quién conviven? Los hombres suelen convivir con la familia de origen (padres...) y las mujeres con la familia propia (hijos, marido).

En cuanto a la situación laboral, la mayoría están desempleados, bueno, hablo de un 40-50% del total de los pacientes, o sea que luego hay otro 50% que están trabajando, estudiantes...

2. Qué tipo de sustancias se consumen con mayor frecuencia

Opiáceos, cannabis, y alcohol.

Actualmente está habiendo un despunte en cuanto al consumo del alcohol, cannabis y cocaína.

3. En qué contexto se consume (si hay mayor consumo en una determinada área).

La mayoría han probado las sustancias en un contexto de ocio.

4. El proceso de intervención con ellos/ellas desde el momento en el que llegan a vuestra institución.

Acogida, donde le realizo la primera entrevista, es una primera toma de contacto.

Desintoxicación: eliminar los restos de la sustancia del organismo.

Deshabitación: pautas para perder el hábito, como alejarse del entorno de la conducta tóxica, las relaciones sociales con las que consumía...etc. proporcionando pautas para hábitos saludables como deporte, actividades alternativas.

Mantenimiento: de la abstinencia.

Prevención de recaídas

5. Las personas que se implican en dicho proceso (tanto profesionales como la familia).

El equipo de la U.A.S.A compuesto por trabajadora social, psicóloga, médica y enfermeras.

El médico de familia (de cabecera) que es el que deriva, otras veces es el propio paciente el que acude por voluntad propia siendo un 65% de los casos.

Algún familiar (suelen ser madres, o parejas, en alguna ocasión hermanos) cuando son conocedores de la situación, porque en algunos casos lo ocultan llevando una doble vida, y no cuentan con el apoyo familiar porque no lo saben, y si lo saben la trabajadora social tiene entrevistas con los familiares también para conocer su punto de vista y como ven al paciente.

6. Papel que juega en todo ello el/la trabajador/a social. (Que realiza, qué proceso sigue...).

El paciente llega y se le hace una primera entrevista (acogida), una primera toma de contacto con el usuario en la que expone la situación, la problemática que tiene consiste en escuchar al paciente. Posteriormente se realiza una segunda entrevista en la que se profundiza un poco más en los aspectos de

su vida, para conocer si existe otro tipo de problema y/o carencia, necesidad. Aunque en algunos casos no es necesario debido a que hay pacientes que tienen trabajo, una familia, una vivienda y esas necesidades o esos aspectos de su vida están cubiertos y no necesitan la intervención de la trabajadora social.

Dependiendo de los pacientes la trabajadora social estará presente a lo largo del tratamiento.

Hace unas entrevistas a modo de seguimiento.

Tienen mucho trabajo con personas sin hogar por su situación de adicción a las drogas, falta de una vivienda, consecuentemente falta de trabajo e higiene.

También hay una problemática con las personas que presentan un trastorno dual (enfermedad mental y consumo de tóxicos)

7. Eficacia de las campañas preventivas.

En los últimos años desde Cruz Roja y la Administración Pública para prevenir que personas con enfermedades de transmisión sexual sean diagnosticadas ya avanzada la enfermedad sea demasiado tarde, se procura al inicio del tratamiento solicitar una analítica completa que incluya la detección de la hepatitis o del VIH. En caso de que existan resultados positivos, para este año, por ejemplo, se va a tratar de agilizar todas las pruebas necesarias para que el paciente o la paciente inicie el tratamiento farmacológico lo antes posible, sino hasta ahora pues es todo a través del médico de atención primaria, después de atención primaria, digestivo o a infecciosos dependiendo de la enfermedad. Comprueban si llevan meses en su realización y desde este año la idea es agilizarlo todo y con la mediación con la doctora de la U.A.S.A. Y luego durante todo el proceso de atención a los pacientes aquí facilitamos métodos anticonceptivos de barrera, no solo para prevenir embarazos no deseados sino para prevenir enfermedades de transmisión sexual. Aquí no somos un punto de intercambio de jeringuillas, ni proporcionamos este tipo de material, pero sí que se procura mantener informado al paciente y recordar, porque a muchos se le ha informado en varias ocasiones de los riesgos de esos tipos de conductas porque luego hay sorpresas.

Yo creo que en estos pacientes y en la población en general información hay lo que no se interioriza y no hay percepción de riesgos de que me pueda pasar a mí. Por ejemplo, con las campañas de prevención o con los cursos, talleres, charlas, actividades pues se proporciona mogollón de información a la población, pero como se trabaja esa percepción de riesgo. Sobre todo, desde el ámbito familiar y desde la infancia hay que trabajar con los padres de ahora y los futuros, sobre qué es lo que transmiten a sus hijos. Nadie estamos exento de que nos pueda suceder algo, por ejemplo, hay personas que a raíz de un problema de

consumo de tóxicos ha generado o ha activado una enfermedad mental que estaba ahí latente, y que no había explotado porque pues en general llevaba una vida eso, estable, que no le ha activado el detonador.

¿Por qué a raíz de los consumos, luego cuando vienen se observa que hay muchos problemas de salud?

No, no son la mayoría de los casos, pero sí que algunos podrían quizás haberse evitado el diagnóstico en salud mental si no hubiera existido un problema de tóxicos. Los pacientes que vienen a recoger mediación al centro, tenemos pacientes que vienen lunes, miércoles y viernes, otros que vienen un día a la semana y otros que vienen cada 15 días. La determinación del ritmo de la dispensación de la medicación, pues depende de si está al inicio del tratamiento, de si está manteniendo la abstinencia y demostrando pues que hay una responsabilidad sobre el tratamiento o que puede llevar a cabo fuera del centro. También en algunos casos depende de donde viva porque tenemos algún paciente que viene de fuera de Zaragoza, y otros pues que si están trabajando tienen algunas dificultades para venir.

A los pacientes se les da la posibilidad de que haya algún familiar responsable de que venga a recoger la medicación, pero a ese familiar o ese amigo o pareja, se le indica que no puede venir siempre él, el protagonista del tratamiento es el familiar de él. Hay familiares que se enfadan cuando se les dice que la próxima vez venga a buscar la medicación porque el paciente si no, no va a alcanzar nunca el objetivo del tratamiento que sería el mantenerse en abstinencia y ya existir una deshabituación real.

Hay pacientes pues que solo o que centran su tratamiento en el área farmacológica que tienen la dependencia física controlada y no trabajan ningún otro aspecto bien social, y son esos pacientes los que prolongan el tratamiento mucho tiempo.

¿Hay límite de tiempo con los tratamientos farmacológicos?

Pues hay quien tiene este tratamiento farmacológico, por ejemplo, con el metasedín o el eptadone que sería la metadona¹¹, que lo mantienen como un tratamiento farmacológico crónico. Lo ideal sería que al inicio se determina en función a las cantidades que dice que ha consumido de heroína, el equivalente en materia de fármaco regularizado. Se inicia el tratamiento farmacológico con la dosis que marca la doctora y durante un tiempo si esa dosis se mantiene y no hay ningún consumo de heroína pues en ese caso, se podría empezar a pautar la bajada. Si se empieza con 90 la doctora podría pautando la bajada del eptadone hasta llegar a 0, pero todo este proceso de deshabituación del fármaco tiene que estar ligado a una abstinencia. Si eso es así, en cuanto el paciente estuviera a 0 en cuanto a metadona, en ese caso pues ya habría una desintoxicación total del inicio de heroína y después de ese fármaco.

En cuanto tiempo se puede decir que se puede conseguir esto, pues depende porque hay pacientes que empiezan con dosis de ciento y pico, otros con dosis de menor porcentaje, de antemano pues el

¹¹ Véase Anexo I. Glosario de Términos.

tratamiento perfecto no existe porque hay recaídas, hay consumo a la vez, a quién no ha dejado nunca de consumir la heroína.

¿Y es compatible?

Es arriesgado, pero los hay que el día que van a consumir o han consumido no se toman el medicamento porque podría dar una sobredosis¹².

Sí, porque por ejemplo con el alcohol sabemos que con la pastilla...

Sí, el antabus o el corme son fármacos para disuadir al paciente del consumo del alcohol, el paciente tiene que ser consciente y conocedor de cuáles son los riesgos de unir esas dos sustancias el alcohol y el fármaco porque las consecuencias pueden ser trágicas. Pero hay pacientes que incluso sabiéndolo se arriesgan. La verdad es son situaciones complejas y a largo plazo a intervenir y que cada paciente cuando viene, viene en un momento de su vida que sí que hay deseo de cambio la mayor parte, pero quizás no la suficiente motivación como para cambiar pues, por ejemplo, las relaciones sociales. De introducir nuevos hábitos, yo que sé de realizar actividad física o participar en actividades que en su vida han participado de ocio saludable, o ir al teatro, ir al cine... Hay actividades que llevan un coste, pero hay otras que son gratuitas. Esto requiere esfuerzo y motivación, y aquí estamos con el cartel de ánimo, repitiendo que a veces nos hacemos pesadas. Hay a quién con qué se le diga algo es suficiente, dependerá de la adherencia del paciente al tratamiento sea este u otros porque a ver, también hay pacientes con otras enfermedades por ejemplo la diabetes, que se pasan por donde quieren el llevar una dieta alejada del consumo de azúcares o sucedáneos. Con esto no somos tan pesados...suponen un coste a la Seguridad Social.

8. ¿Trabajáis con programas?

Sí que trabajamos con programas, como el del alcohol, opiáceos...

9. ¿Cómo acuden a la U.A.S.A los usuarios?

Pues son derivado desde Centro de Salud, desde otro programa de Cruz Roja, y desde otros recursos. También puedo derivar a otros recursos de Cruz Roja, por ejemplo, al programa de empleo.

RESUMEN MEMORIA 2017 U.A.S.A

La Unidad de Atención y Seguimiento de las Adicciones (UASA) como se conoce hoy, se transforma en 2008 como un recurso concertado mediante un Convenio Singular de colaboración con el Gobierno de Aragón, anteriormente conocido como CAD (Centro Ambulatorio de Atención a las Drogodependencias y Adicciones), esta transformación surge como respuesta a los principios básicos del I Plan Autonómico

¹² Véase Anexo I. Glosario de Términos.

sobre Drogodependencias y otras Conductas Adictivas 2005/08, así como haciéndose eco de las líneas de actuación marcadas en los planes estratégicos de Cruz Roja Española.

La UASA aborda las adicciones a sustancias psicoactivas, de acuerdo a la cartera de servicios integrada en la red de recursos de Salud Mental de la Comunidad Autónoma de Aragón.

Los servicios conveniados son:

- Atención y cuidados, en régimen ambulatorio, de las adicciones a: alcohol, cocaína, opiáceos, anfetaminas, benzodiacepinas, cannabis, etc.
- Tratamiento integral del paciente y su familia, mediante asistencia ambulatoria, por equipo especializado: médico, psicólogo, trabajador social, personal de enfermería y administrativo.
- Dispensación ambulatoria de derivados opiáceos: metadona. Plan Terapéutico Individualizado, dispensación de metadona, controles de orina, orientación familiar y laboral.

Esta Unidad es concebida como un dispositivo asistencial. Es servicio de atención especializada en conductas adictivas a sustancias, realizando dicha atención a nivel ambulatorio. Es el eje central de tratamiento, desde el que se vertebra todo el proceso, además de coordinar las posibles derivaciones a otros recursos. Realizando un abordaje terapéutico de los pacientes, en su entorno sin que llegue a existir una separación de este, salvo en casos puntuales en que sea necesario el ingreso en otro recurso como por ejemplo en Comunidad Terapéutica, recursos de Salud Mental entre otros. Además, se abordan de forma integral las conductas adictivas

El equipo multidisciplinar que se encarga, durante toda la intervención, de evaluar de forma conjunta la trayectoria del paciente en el proceso terapéutico, teniendo en cuenta tanto los resultados toxicológicos de los controles de orina, como su cumplimiento global en el programa, incidiendo así mismo en la prevención de recaídas y la reinserción social está compuesto por directora (25% de jornada), médico (media jornada), psicólogo (75% de jornada), trabajador social (media jornada), ATS (media jornada) y administrativo (10% de jornada). **En el año 2017 el número de consultas realizadas por el equipo terapéutico: médico, psicóloga y trabajadora social son de 4946.**

Es importante mencionar que cuentan con la colaboración de los voluntarios de Cruz Roja, constituyendo un gran apoyo para este proyecto, así como la disponibilidad y accesibilidad a otros recursos de nuestra organización, que de manera transversal inciden en la mejora de las distintas áreas de la vida de las personas atendidas.

Los objetivos que se plantean son:

Cumplimiento de compromisos adquiridos con la administración, tratamiento ambulatorio a personas con adicciones: alcohol, cocaína, opiáceos, cannabis, anfetaminas, benzodiacepinas, etc. Y dispensación ambulatoria de derivados opiáceos: metadona, metasedin, suboxone.

Prevención de problemas de orden social y delincuenciales, así como reducción de la conflictividad social.

Ambos objetivos en relación a nivel sanitario y como mejora del estado general psicosocial.

En cuanto a nivel sanitario: lograr la abstinencia, prolongar los periodos de abstinencia, prevenir recaídas, procurar consumo de menor riesgo, prevenir enfermedades infectocontagiosas.

En cuanto a la mejora del estado general psicosocial: evaluar e intervenir en trastornos mentales y de conducta, desarrollar habilidades personales, orientar, para la normalización psicosocial, atención familiar.

La cartera de servicios comprende esta unidad de régimen ambulatorio son los siguientes:

Información, orientación y asesoramiento tanto a los individuos implicados en conductas adictivas, como a las familias de estos, sobre la problemática de las adicciones y sobre todos los problemas asociados: de salud física o psíquica, familiares, legales, laborales, etc.

Desarrollo de programas orientados al abandono del consumo de drogas u otras conductas adictivas mediante intervenciones individuales o grupales en diversas áreas por parte de los distintos profesionales.

Planificación individualizada del proceso terapéutico: desintoxicación, deshabituación y rehabilitación ambulatoria.

El diseño y desarrollo de los programas de mantenimiento con opiáceos y de reducción de daños.

Asesoramiento a los familiares incorporándolos en el proceso terapéutico y facilitación de la permanencia en los programas.

Intervención específica con adolescentes y jóvenes que presentan problemas relacionados con cualquier tipo de adicciones.

Intervención continuada y seguimiento para mantenimiento de los objetivos terapéuticos.

Apoyo al proceso de incorporación social

Las funciones que se llevan a cabo en la U.A.S.A son las siguientes:

Información y orientación

Evaluación, tratamiento y seguimiento, social, psicológico y médico-sanitario

Prescripción y administración de metadona y/u otros fármacos.

Recogida de muestras de orinas para su envío al laboratorio de toxicología.

Realización de kits de controles tóxicos en orina y con alcoholímetro y cooxímetro

Coordinación con otros servicios

Prevención y promoción de la salud

Prevención de recaídas

Reducción de daños

Se establecen siete programas, que se adaptan a menores:

- **PROGRAMA DE ALCOHOL:** reducción de consumo, desintoxicación, deshabituación, abordaje psicosocial, control evolutivo y alta.
- **PROGRAMA DE COCAINA Y OTROS PSICOESTIMULANTES:** tratamiento farmacológico, abordaje psicosocial, control evolutivo y alta.
- **PROGRAMA DE MANTENIMIENTO CON AGONISTAS OPIACEOS (PMM): metadona,** abordaje psicosocial, control evolutivo y alta.
- **PROGRAMA DE BENZODIACEPINAS** (sedantes): desintoxicación, control evolutivo y alta
- PROGRAMA DE DESINTOXICACIÓN DE OPIACEOS
- PROGRAMA DE MANTENIMIENTO CON AGONISTAS OPIACEOS

El tiempo de estancia en la UASA será el que requiera cada paciente y su proceso.

Las áreas de actuación son: biológica, psicológica y social.

En el área biológica atienden la sintomatología del síndrome de abstinencia orgánico. Previenen, detectan y atienden la patología orgánica y psiquiátrica asociada a las conductas adictivas. Valoran y, en su caso, incluir en tratamientos farmacológicos (sustitutivos, aversivos, reductores de craving...). Forman en Educación para la Salud (profilaxis de enfermedades infecto-contagiosas, adquisición de hábitos saludables, etc.). E informan a los pacientes sobre consumos de menor riesgo y sexo más seguro, distribuyéndose preservativos de forma gratuita.

En el área psicológica realizan el diagnóstico y la valoración de la conducta adictiva. Conciencian al paciente de su problema y motivarlo para que adquiera un compromiso y alcance el deseo de cambio. Se motiva a la familia a participar en el proceso terapéutico. Negocian con el propio paciente los objetivos terapéuticos y las estrategias necesarias para alcanzarlos. Extinguen actitudes y conductas desadaptativas

y enseñar nuevos recursos personales, favorecedores de un estilo de vida más saludable. Enseñan estrategias para el manejo de la ansiedad y aumento de la autoestima y expectativas de autoeficacia, así como técnicas de autocontrol ante situaciones conflictivas en relación a su adicción. Enseñan habilidades sociales y técnicas de asertividad para el abordaje de problemas de relaciones interpersonales (familiares, de pareja, amigos, etc.) que faciliten su incorporación social. Analizan y previenen posibles recaídas.

En el área social conocen y orientan sobre aspectos educativos, formativos, prestaciones sociales, vivienda, judiciales y sociolaborales, para promover la normalización social, mediante la gestión y coordinación, tanto de los recursos generales como específicos. Intervienen durante el proceso terapéutico en todas aquellas circunstancias judiciales, administrativas, económicas y sociolaborales que puedan afectar al mismo. Evalúan, en coordinación con el resto del equipo, el cumplimiento de los objetivos terapéuticos y metas propuestas con el paciente y su familia. Conocen la dinámica familiar y de su entorno, para el conocimiento, detección e intervención ante situaciones de riesgo y/o daño, e intervenir si es necesario. Realizan la metodología de Intervención y proceso terapéutico. Fomentan el aprovechamiento del tiempo libre. Facilitan la formación en el ámbito ocupacional y prelaboral. Normalizan los hábitos de los pacientes. Ofrecen prestaciones para cubrir necesidades básicas.

LA TRABAJADORA SOCIAL es la persona que realiza el diagnóstico de disfunciones sociales, estableciendo sus objetivos y el plan terapéutico. Interviene coordinándose con los diversos recursos sociosanitarios, con el objetivo de acompañar al paciente en su proceso de inserción, apoyando individualmente en la búsqueda activa de empleo, de vivienda y/o la incorporación de los pacientes a los planes de formación, como paso previo a su integración laboral.

La trabajadora social realiza la 1ª Entrevista de acogida al paciente, previa a la inclusión en el Programa, elaborando su historia social. Además, informa y explica las normas de funcionamiento del programa.

Sus intervenciones se extienden también a la red familiar del paciente (hijos, pareja, etc...) considerando que, una intervención que facilite la estabilización y mejora de su soporte social y familiar, constituye la variable más funcional para su proceso de normalización e integración social. Es por ello, que la trabajadora social, incide en el conocimiento de la situación familiar contextual que vive el paciente.

Dentro del equipo, es la trabajadora social, quien deriva a los pacientes a otros Centros de España con PMM y/o de Europa, y mantiene el seguimiento en los distintos centros a los que se deriva, tanto cuando dicha derivación es definitiva como cuando es temporal; así como las derivaciones a Comunidades Terapéuticas.

Orienta y asesora los aspectos legales que puedan tener los pacientes: realiza los informes sociales para aquellos organismos e instituciones que lo solicitan: juzgados, hospitales, etc.

PACIENTES ATENDIDOS EN 2017

MES	PROCESOS
ENERO	160
FEBRERO	160
MARZO	163
ABRIL	165
MAYO	170
JUNIO	181
JULIO	183
AGOSTO	187
SEPTIEMBRE	202
OCTUBRE	202
NOVIEMBRE	200
DICIEMBRE	202

- LA MEDIA MENSUAL DE PACIENTES EN 2017 ES DE **181**
- SE HAN ATENDIDO **255** PERSONAS DISTINTAS.
- SE HA INTERVENIDO CON **156** FAMILIARES

FUENTE: MEMORIA 2017 U.A.S.A CRUZ ROJA

NOTA: A lo largo del año se producen readmisiones que no afectan al número total de pacientes por año, pero sí hacen fluctuar la cifra de pacientes atendidos cada mes.

Se han atendido en el centro, desde su apertura en el año 2000, 1127 pacientes distintos, de los cuales, 945 son hombres (83%) y 255 son mujeres (17%).

El número de pacientes distintos atendidos en 2017 ha sido 255, de los cuales 210 son hombres (82%) y 45 son mujeres (18%). Además, son atendidas 156 familiares de muchos pacientes, cuando se considera necesario y el paciente acepta o lo solicita.

La incorporación del paciente se realiza a través de un P 10 expedido por el médico de Atención Primaria, o de Salud Mental solicitando tratamiento y/o seguimiento en la Unidad de Asistencia y Seguimiento de las Adicciones de Cruz Roja en Zaragoza.

PERFIL DEL PACIENTE 2017

DISTRIBUCION POR SEXO

	HOMBRES	%	MUJERES	%	TOTALES
SEXO	210	82%	45	18%	255

DISTRIBUCION POR EDADES

EDAD PACIENTES ATENDIDOS	HOMBRES	MUJERES	TOTALES
< 20	26	2	28
20-24	8	0	8
25-29	8	2	10
30-34	20	1	21
35-39	23	7	30
40-44	37	3	40
45-50	42	12	54
>51	46	18	64
TOTALES	210	45	255

FUENTE: MEMORIA 2017 U.A.S.A CRUZ ROJA

Se observa que la franja de edad mayor en los pacientes, tanto en el género masculino como en el femenino es la de mayores de 51 años. La edad de los pacientes muestra un envejecimiento

EDAD DE INICIO EN EL CONSUMO DE SUSTANCIAS

	HOMBRES	MUJERES
EDAD MINIMA	11	11
EDAD MAXIMA	47	54

FUENTE: MEMORIA 2017 U.A.S.A CRUZ ROJA

La edad mínima de inicio de consumo fue de 11 años en hombres (alcohol) y de 11 en mujeres (alcohol), La edad máxima fue de 47 años en varones (opióceos) y 54 en mujeres (alcohol).

EDAD DE INICIO EN TRATAMIENTO EN UASA

	HOMBRES	MUJERES
EDAD MINIMA	15	17
EDAD MAXIMA	66	83

La edad mínima de inicio de tratamiento en la UASA ha sido de 15 años en hombres 17 en mujeres, ambos por adicción al cannabis. La edad máxima de inicio en el programa es de 66 años en varones y 83 en mujeres, por adicción al alcohol.

FUENTE: MEMORIA 2017 U.A.S.A CRUZ ROJA

ANTECEDENTES FAMILIARES DE CONSUMO DE SUSTANCIAS

ANTECEDENTES FAMILIARES	HOMBRES	MUJERES	TOTALES	%
SIN ANTECEDENTES	105	18	123	48%
CON ANTECEDENTES	75	21	96	38%
NO CONSTA	30	6	40	14%
TOTALES	210	45	255	100%

Relacionado con el consumo de sustancias adictivas, los pacientes describen problemas familiares de adicción al alcohol, drogas

ilegales, trastornos psiquiátricos o varios de ellos. Se observa, frecuentemente, antecedentes de consumo en más de un familiar, que bien es o ha sido consumidor.

FUENTE: MEMORIA 2017 U.A.S.A CRUZ ROJA

SUSTANCIA PRINCIPAL DE CONSUMO

CONSUMO	HOMBRES	MUJERES	TOTALES	%
ALCOHOL	34	11	45	18%
CANNABIS	51	5	56	22%
COCAINA / HEROÍNA	7	0	7	3%
OPIACEOS	85	24	109	42%
COCAINA	26	3	29	11%
DROGAS DE SINTESIS	7	0	7	3%
BENZODIACEPINAS	0	2	2	1%
TOTALES	210	45	255	100%

FUENTE: MEMORIA 2017 U.A.S.A CRUZ ROJA

Al ser inicialmente la UASA un centro de reducción de daños, con Programa de Mantenimiento con Metadona, la mayoría de pacientes que acuden consumen, como **sustancia principal, opiáceos**, aunque han aumentado el alcohol, el cannabis y la cocaína como sustancia principal respecto al año 2016. Debido al policonsumo de gran parte de los pacientes, sea cual sea su adicción, es dificultoso categorizar, en algunos casos, cual es la sustancia principal por la que solicitan tratamiento, por ello el abordaje terapéutico es integral.

De las **100 incorporaciones nuevas** al programa durante el año **2017** el patrón de sustancia principal se mantiene respecto a otros años, aumentando los inicios de tratamiento por cocaína 8 en el año 2016 fue de un 8 % respecto al 13% del año 2017

SUSTANCIA PRINCIPAL	%	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
ALCOHOL	25%	21	4	25
CANNABIS	37%	32	5	37
OPIACEOS	23%	15	8	23
COCAINA	13%	11	2	13
DROGAS DE SINTESIS	2%	2	0	2
TOTALES	100%	81	19	100

OTRAS SUSTANCIAS CONSUMIDAS AL INICIO DE TRATAMIENTO

Al inicio de tratamiento el 87% de los pacientes dicen consumir de forma habitual tabaco, el 57% cannabis, el 19% benzodiazepinas, el 48% cocaína, y el 63% alcohol, además de la sustancia principal consumida por la que ha solicitado tratamiento.

DROGAS AL INICIO	HOMBRES	MUJERES	TOTALES	%
COCAINA	98	23	121	48%
BENZODIAZEPINAS	38	10	48	19%
CANNABIS	120	25	145	57%
TABACO	185	38	223	87%
ALCOHOL	141	19	160	63%
DROGAS DISEÑO	26	11	37	14%
OPIACEOS	7	3	10	4%

El policonsumo, esto es, el uso simultáneo, combinado y/o alternativo de varias sustancias, ya sean legales o ilegales, es un hábito cada vez más frecuente. El consumo de alcohol, no queda bien reflejado en las estadísticas, ya que existe una fuerte tendencia a minimizar, tanto su ingesta como sus efectos. Lo mismo ocurre con el tabaco y el cannabis, que no son considerados por los pacientes como "consumo problemático" por debajo de determinadas cantidades

FUENTE: MEMORIA 2017 U.A.S.A CRUZ ROJA

ESTADO CIVIL

ESTADO CIVIL	HOMBRES	MUJERES	TOTALES	%
SOLTERO	110	15	125	49%
CASADO	31	9	40	16%
SEPARADO / DIVORCIADO	32	9	41	16%
PAREJA	36	10	46	18%
VIUDA/O	1	2	3	1%
TOTALES	210	45	255	100 %

La inestabilidad en relación de pareja es bastante elevada, por lo que los resultados de las estadísticas, en este apartado, dan una visión poco precisa de la situación real de los pacientes. Existe un acentuado índice de rupturas en la convivencia, encontrándose que la situación más habitual es la de familia reconstituida o la de vínculos de corta duración.

CONVIVENCIA

CONVIVENCIA	HOMBRES	MUJERES	TOTALES	%
FAMILIA DE ORIGEN	88	6	94	37%
FAMILIA ADQUIRIDA	70	26	96	38%
SOLO	33	11	47	17%
AMIGOS	11	2	13	5%
INSTITUCION	3	0	5	2%
PERSONAS SIN HOGAR	5	0	7	3%
TOTALES	210	45	255	100%

FUENTE: MEMORIA 2017 U.A.S.A CRUZ ROJA

SITUACION LABORAL

SITUACION LABORAL	HOMBRES	MUJERES	TOTALES	%
ACTIVO	51	18	69	28%
DESEMPLEADO	109	20	129	50%
PENSIONISTA	20	6	26	10%
ESTUDIANTE	30	1	31	12%
TOTALES	210	45	255	100%

FUENTE: MEMORIA 2017 U.A.S.A CRUZ ROJA

En el año 2017, el 28 % de los pacientes está activo, un 50% están parados, un 10% son pensionistas, cobrando la mayoría, una pensión no contributiva, Hacemos gran hincapié en mejorar la situación laboral de nuestros pacientes, apoyándoles en su proceso de inserción, tanto a nivel laboral como formativo, y en caso de no ser posible su inserción en el mundo del trabajo, se gestionan pensiones contributivas y no contributivas.

El origen de los ingresos de las personas desempleadas que informan los pacientes son. 6 personas cobran el IAI, 6 personas la RAI, 18 personas economía sumergida y el resto dice no percibir ningún ingreso.

SITUACION JUDICIAL

SITUACION JUDICIAL	HOMBRES	MUJERES	TOTALES	%
SIN CAUSAS SIN ANTECEDENTES	39	27	66	26%
SIN CAUSAS CON ANTECEDENTES	62	10	72	28%
CON CAUSAS SIN ANTECEDENTES	7	4	11	4%
CON CAUSAS CON ANTECEDENTES	32	3	35	13%
TERCER GRADO (cumplimiento alternativo art 182 regl.penitenciario)	14	1	15	6%
LIBERTAD CONDICIONAL	6	0	6	3%
SUPENSION DE CONDENA. Art. 87 C.P	5	0	5	2%
FISCALIA DE MENORES- libertad vigilada y otras medidas de seguridad del ART 97 C.penal	5	0	5	2%
MULTA ADMINISTRATIVA. Sanciones administrativas LEY 1/92 seguridad ciudadana	28	0	28	11%
NO CONSTA	12	0	12	5%
TOTALES	210	45	255	100%

FUENTE: MEMORIA 2017 U.A.S.A CRUZ ROJA

Algunos de los programas complementarios a la cartera de servicios de la U.A.S.A que ofrece Cruz roja Zaragoza, permitiendo de manera transversal la atención integral de los pacientes en relación con la drogodependencia son:

Trabajos en beneficio de la comunidad sobre adicciones: Teniendo en cuenta que desde el Plan Nacional sobre Drogas y el Servicio de Gestión de Penas y Medidas Alternativas se ha promovido la realización de un programa orientado a ser el referente tratamental para el cumplimiento de la pena de Trabajos en Beneficio de la Comunidad de penados drogodependientes, y habiendo Cruz Roja Española participado activamente en su desarrollo, es una opción plausible proponer la realización por parte de equipos de Cruz Roja, de estos programas.

El programa consiste en ofertar y realizar Talleres de sensibilización en adicciones destinados al cumplimiento de las penas de trabajos en beneficio de la comunidad en los casos de delitos relacionados con la adicción, tráfico o consumo de sustancias, con una duración determinada en torno a 25 sesiones de 2 h cada una, con una cadencia prevista de una sesión por semana. El programa a impartir será el que indique el propio SGPMa para este tipo de TBC.

Para la detección precoz de uso/abuso de sustancias tóxicas en menores y jóvenes. Se realiza el Programa de Promoción de la Salud y Prevención de Adicciones: Orientado hacia la promoción de la salud capacitando a los individuos y las comunidades para ejercer un mayor control sobre los determinantes de salud, basándose en la participación de las personas. Las actividades realizadas son las siguientes:

Información y asesoramiento a diferentes recursos que demanden atención por detectar casos de menores en riesgo.

Información sobre el funcionamiento del programa ofreciendo la posibilidad de una intervención terapéutica, así como información de otros recursos en prevención/intervención según las necesidades detectadas. Talleres/charlas informativo –formativas con jóvenes promoviendo la adopción de actitudes positivas frente al no consumo: taller de prevención del consumo de riesgo, taller de sexo más seguro, consumo responsable, habilidades sociales.

La intervención en espacios de ocio con jóvenes, tanto en la ciudad de Zaragoza como en otras localidades durante las fiestas patronales, en los que se dinamizarán actividades informativas con salidas a las zonas de ocio nocturno, ofreciendo información y resolviendo dudas, favoreciendo la reducción de riesgos, ofreciendo asimismo materiales preventivos y educativos: etilómetros, simuladores etílicos, tarjetas informativas, preservativos...

Derivación a la Unidad de Atención y Seguimiento de las Adicciones de Cruz Roja en Zaragoza para una intervención terapéutica en los casos en que el equipo detecte un uso/abuso de sustancias o que el joven lo demande.

Es importante realizar una evaluación permanente de resultados que permita ir adecuando el proyecto a las necesidades de los usuarios y que dé información sobre el cumplimiento de objetivos y la eficiencia del programa.

Programa de atención a drogodependientes en el centro penitenciario de Zuera y programa de ocio y reinserción: Cruz Roja interviene con personas reclusas del Centro Penitenciario de Zuera, con problemas de drogodependencia, que de forma voluntaria solicitan tratamiento en el módulo terapéutico (GAD), elaborando diferentes fases de seguimientos psicológicos individuales y terapias grupales.

En la fase final del proceso, se derivan a comunidad Terapéutica o a UASA, donde se realiza el seguimiento en el Programa de Prevención de Recaídas.

Mediante actividades de carácter lúdico, formativo, etc. El **Programa de Ocupación del Ocio**, pretende llenar de manera positiva parte del tiempo libre del que disponen estas personas, aportando así

conocimientos y hábitos de conducta de los que se puedan beneficiar en su futura puesta en libertad y su integración en el mundo laboral.

Plan de empleo: El objetivo general es desarrollar acciones que ayuden de manera integral a personas en riesgo de exclusión social, a través del desarrollo de itinerarios individualizados de inserción socio-laboral. Las medidas que configuran cada itinerario, en función del diagnóstico previo de necesidades son las siguientes: mediación socio laboral, orientación, formación, intermediación y medidas de acompañamiento (ayudas económicas)

En el desarrollo del proyecto establecen una estrategia de actuación a corto y medio plazo con cada participante, así como un recorrido de acciones a realizar (orientación, formación e intermediación), para alcanzar el objetivo final de una inserción estable en el mercado de trabajo.

ANEXO VIII. ENTREVISTA FUNDACIÓN CRISTIANA VISIÓN PARA LA REHABILITACIÓN Y REINSERCIÓN SOCIAL

H: La rehabilitación es muy importante porque si no tienen una reinserción luego, se encuentran perdidos porque salen no tienen trabajo, no tienen nada donde agarrarse, algunos tienen familias que les apoyan y eso, que eso también es un factor importante. Y claro, solemos trabajar la reinserción, que encuentren trabajo pronto, también tenemos con Decathlon como un convenio, que la gente que sale haciendo el programa bien pues los cogen para trabajar allí. De hecho, hay uno solo que lo han hecho fijo, y había otro que ha estado seis o nueve meses que ahora ha encontrado otra cosa y se ha ido a otro sitio. Pero vaya, que muy bien, sales y ya tienen la ilusión de empezar, de compartir piso, etc. También está la opción de que, si acaban poder quedarse aquí, pero es como un pastel lleva su tiempo en el horno y si se pasa se quema y se estropea, y lo mismo pasa aquí. El tiempo de rehabilitación sí, pero luego un poquito de tiempo sí, pero más no porque la comunidad te enriquece, está bien, pero también te cansa. No haces lo que quieres, hay normas, disciplina...

¿El tiempo de rehabilitación cuánto dura más o menos?

H: El tiempo de rehabilitación se lo marcan ellos, pero vaya, viene a ser más o menos un año, un año se puede decir que es el punto...ahora por ejemplo un chico lo ha hecho en 10 meses y muy bien, y hay otros que necesitan 14, 15, 16... Tenemos uno que ni para adelante ni para atrás. Luego hay gente que depende de cómo hayas venido con la droga, hay gente que viene machacado total que para sanarlos cuesta mucho, y otros han tocado poquito.

M: Bueno, este centro es internado, ya quedan pocos en Aragón porque el que era del Gobierno de Aragón era el Frago y se cerró como hace tres años, entonces centros de internado pues contados con la mano. Sí, está prisma, pero ese es carísimo y luego yo pues remar, reto y betel que funcionan más como casa de acogida más que como centro de rehabilitación. Betel es un poco más serio y eso, pero vamos...Y nosotros llevamos aquí pues 25 años, algún día pues nos conocerán *risas*. En la DGA ya nos conocen, otra cosa es que nos hagan caso, bueno ahí estamos luchando.

Sí, es lo que le comentaba a Verónica cuando veníamos, realmente si no te pones a buscar tampoco conoces sitios.

M: Hombre, nos conocen los Servicios Sociales, o sea la trabajadora social del Clínico, del Servet, del Provincial, alguna del ayuntamiento, las de la Unidad de adicciones...Todas ellas nos conocen y cuando tienen un caso nos llaman rápidamente, conocer nos tienen que conocer. Aquí funciona mucho el boca a boca, otra cosa es que claro te llaman muchas veces por un montón de casos, tengo aquí un señor que

tal, pues lo típico ha llegado a urgencias alcoholizado, le han ingresado, le han hecho pruebas, no debe seguir bebiendo...pero resulta que le buscan un recurso como este pero el señor no quiere venir. Eso es la mayoría de las veces.

¿Y de qué edad empezáis a trabajar?

M: A ver, en este centro menores de edad no debemos tener, no debemos, pero alguno nos llega, siempre y cuando los padres nos conozcan o los padres sean de la Iglesia, o conozcan un caso que ha pasado por aquí. En ese caso sí, con la autorización de los padres se puede, ahora mismo no tenemos ninguno, los menores son un problema.

H: Hablando del tema, que luego se me pasará

M: Y sobre todo a veces los menores vienen obligados y esto obligado no funciona, entonces tiene que ser, por ejemplo, tenemos un caso que ya ha cumplido los 18 años, vino con 16 y vino obligado y se adaptó muy bien aquí. Ahora está estudiando, ya sale a estudiar a Casetas se está sacando la E.S.O. Así de primeras menores no cogemos, a no ser que los padres digan sí ya os conocemos, nos gusta como trabajáis o a veces nos vienen sobre todo en verano, porque pertenecemos a la iglesia evangélica. Entonces ahí nos conocen, chiquillos que igual andan con marihuana o que les han expulsado del colegio, pues cogen en verano y nos los mandan, pasan aquí el verano. Hay una cosa socialmente, que claro la madre trabaja muchas horas y padre no tiene, entonces no tiene con quien dejarlo, el niño o la niña que anda cada vez peor. Pero la solución no es llevarlo a un centro, es estar pendiente de tu hijo de 14 años.

H: la adicción la cogen los hijos, pero muchas veces el problema viene....

M: Entonces ahí, sí que la Iglesia estamos trabajando en esas cosas. Hay un centro de orientación familiar se llama COF, donde se reciben estos casos, se deriva ese niño o bien aquí podría venir por las tardes o los fines de semana, o bueno se hace una escuela de padres con charlas. Es buscar alternativas para esto. Pero Visión es ya el último recurso, o sea, porque claro, que va a ver un niño de 14 años aquí, sí verá ejemplos de gente que le ha ido muy mal, pero no se puede estar codeando. Aquí la trabajadora social es voluntaria, los únicos contratados somos nosotros. Aquí nos nutrimos de gente que ya ha acabado el programa, que en su día hicieron el programa que les ha ido bien y se han reinsertado, y te vienen igual un fin de semana para estar aquí. Eso es buenísimo porque los chicos lo ven y es su ejemplo.

¿Hacéis terapia con gente que ya se ha rehabilitado?

M: Con gente que ya se ha rehabilitado hacemos una reinserción, aproximadamente un año, o sea, congregándose en la Iglesia. Para ver que un apersona va bien y quiere que le sigamos ayudando, entonces sí, hacemos reuniones semanales, viene aquí a pasar el fin de semana, si está casado viene con la familia.

La terapia sigue siendo la misma, nuestra terapia es una terapia de grupo con valoraciones grupales, individuales, talleres con la educadora, tema de emociones, miedo, etc.

¿Las personas que están aquí siguen algún tratamiento con medicamentos?

M: Depende, sí claro, no nos gusta, pero no hay más remedio. Hay algunos que vienen con metadona, aunque normalmente no cogemos gente con metadona, es la droga más fuerte con la que pueden venir. No cogemos con metadona porque es una droga y si la persona quiere desengancharse del todo, cuando ya están tomando muy poquito que les han ido bajando entonces sí. Nosotros vamos bajando en contacto con los médicos. Cuando vienen de sanidad ahí la cosa cambia porque depende de la política de cada uno, pero es que ellos no bajan ni a tiros, al revés se la suben. Entonces tienes aquí a una persona durante un año drogándose porque la metadona es una droga. Y lo ves todas las mañanas ala el traguito o la pastilla de metadona, con lo cual está puesta, ya dijimos hace años que ya no. Si quiere curarse que venga a por todas y cuando nos llaman primero decimos, primero la bajas y luego vienes. Ahora tenemos uno que la dejó hace meses y está fenomenal, la metadona se puede dejar, es cuestión de ir bajando lentamente, hay temporadas que lo pasan peor. Pero vamos a ver, no deja de ser ni siquiera llega a ser una gripe, pues dolor de espalda, al mejor, no sé malestar o noches que duermen peor. Pero bueno, tienes que pasarlo si quieres dejar esa droga porque la metadona tiene efectos secundarios graves, es un derivado de la heroína y la morfina. ¿Qué pasa, que pueden venir con un tratamiento psiquiátrico muchas veces, por qué?, porque ahora está más de moda cuando alguien tiene problemas de alcohol y drogas, ir al médico te derivan al psiquiatra y pone un tratamiento que muchas veces funciona, no digo que no. Pero claro, la persona sigue consumiendo muchas veces y al final tiene que ingresar en un centro, pero no puede dejar esa medicación de golpe. Entonces seguimos yendo al psiquiatra, la va bajando... También se dan los casos en el que hay una patología dual, entonces no se sabe dónde empieza el trastorno mental y el consumo de drogas, entonces hay que seguir yendo al psiquiatra de la seguridad social. El consumo de drogas se corta entrando aquí, pero luego hay un trasfondo que a veces no sabemos nosotros tratarlo, y muchas veces tenemos que decirle que no podemos ayudarle porque su problema es más un problema mental.

¿Tenéis muchos casos de esos?

M: Tenemos, y el caso es que no hay lugares para estas personas y esa es la rabia que nos da. Aquí no podemos ayudarles, pero a donde van porque son personas que sí, ha habido un consumo de drogas y el trastorno mental lleva a conductas de ser tipo. Pero qué haces, aquí llega un momento que no pueden estar, qué hacen aquí si realmente su trastorno aquí no lo podemos tratar, en el psiquiátrico no están de por vida, están durante un tiempo. En casa tampoco si no tienen a nadie que esté con ellos, a donde van, se es el problema. Ahí hay una laguna, pero aun así cogemos a este tipo de personas porque te llama la familia o la trabajadora social, que haces, pues probar.

¿Muchos son consciente de que tienen una enfermedad mental?

M: Sí, sí, hombres conscientes...

¿Se nota la diferencia de género?

M: Sí, no tiene nada que ver. Aquí y en todas partes, mujeres siempre hay menos, le cuesta más ingresar y que acabe el programa. Lógicamente, si entran menos salen menos, quiero pensar que la proporción no es la misma. Si entran 80 chicos al año y salen 5 o 6, pero claro si entran 4 chicos al año que salga 1, fíjate. Las chicas son más complicadas en todos los aspectos, aparte de cuando...por ejemplo esta chica guineana, lleva años alcoholizada entonces el alcohol produce un estado mental muy complicado. Ella ha pasado de todo y eso que está muy bien tratada, ahora le van a hacer una radiografía urgente, quizá tenga tuberculosis, tantas cosas...Ella se encuentra muy bien, claro está medicada muy bien, muy tranquila pero no sabemos por dónde va a salir su cabeza. Igual un día, uh estoy muy bien y luego recae.

¿El consumo comienza por problemas familiares, sociales...?

M: El consumo de alcohol y drogas, a ver hay veces que dices si la familia está muy mal, pero para nada. Hay chicos y chicas con familias estupendas y preciosas, y ya está. Hay un consumo porque empiezan a probar y les gusta. No hay otra explicación. En cuanto al género, hay una reposición de los hombres que no está en las mujeres y me gustaría equivocarme, pero es lo que veo. Es como algo...no sé, el daño que nos han hecho....

¿No vienen mucho por tema social?

M: Bueno, vienen menos porque también porque bueno, tienen cargas familiares y pueden llevar una doble vida, no sé, o quizás hay menos.

Ahora igual se ven cada vez más porque antes estaban has escondidas...

M: Claro, es que nosotros en realidad lo que más tratábamos era la heroína, pero en los heroinómanos sí que había un porcentaje de mujeres alto, había muchas chicas, pero a penas salían.

¿Y ahora qué tipo de sustancias?

M: Pues ahora alcohol, lo que más, marihuana en los más jóvenes y cocaína. Va todo unido eh, suele ir junto. Porque te vienen diciendo que son alcohólicos, pero te confiesan que han consumido cocaína siempre que podían, claro, es más cara y difícil de conseguir.

¿El proceso para entrar aquí cómo funciona? ¿A través de la Iglesia?

M: No no, el proceso es venir y hacer una entrevista con nosotros, con el que esté aquí ese día. La Iglesia nos apoya muchísimo, sobre todo económicamente. No sé si la conocéis, tiene varias congregaciones por

toda Zaragoza, la obra social que hacen es muy fuerte, entonces le llegan casos a montón y nos lo derivan aquí. Luego está el resto Servicios Sociales, Internet, el boca a boca...Entonces primero es una entrevista, la persona tiene que reconocer que tiene un problema y que quiere pedir ayudar. Es como los 12 pasos de los alcohólicos.

¿Por uno mismo suele entrar una persona?

M: Sí, también, nos llaman personas. Y a veces funciona, tener ese momento de sinceridad, es que para dejar las drogas y el alcohol se tiene que aborrecer la persona en la que te convierte y todo de ser mundillo que le rodea. Este programa dura un año y puede cambiar drásticamente, hay fases donde la persona entra en crisis, empieza a verse realmente como es, por qué ha caído en eso. La persona acaba transformada.

¿Tienen relación con sus familias?

M: Sí, aquí hay 4 fases. La primera fase dura un mes, en esa primera fase no hay contacto con la familia, ya que de esta manera empieza a valorar lo que tiene empieza a estar sobrio. Luego hay una segunda fase en la que ya empieza a tener una responsabilidad en la casa, se le hacen valoraciones, recibe algunas visitas de la familia, pero no muchas porque hay veces que la familia no ayuda. La familia se tiene que posicionar porque si la persona dice que se quiere ir, se lo llevan. La persona tiene que ver puertas cerradas ahí fuera y centrarse aquí, en esta segunda fase hay una evolución, y tiene que pedir la tercera fase. Y en esa tercera fase ya empieza a ser responsable de otros que vienen nuevos, esta fase es muy importante porque se va viendo un grado de madurez, sobre todo la responsabilidad sobre otros. Aquí sí que hay dos salidas de una semana, la primera salida de una semana, siempre se mira con quién va a estar, la salida la hace como quiere. Puede quedarse en casa o salir, le recomendamos que se cuide, porque a la vuelta se valora a la vuelta y se trabaja con eso, se recomienda no ver amistades antiguas. Luego hay una segunda salida que se ven cosas, se ven pues si ha sido como la primera, cada programa es único, ninguno se parece a otro. Después de la salida, ya pide su cuarta fase que dura un mes, aquí se está preparando para salir, se tiene ilusión, apenas tiene responsabilidades en la casa, solo está de ejemplo, de ayuda, empieza a mirar su reinserción. Aquí se les empuja a salir, no es como Remar.

¿Se sabe en qué contexto consumían?

M: Hay mucha gente que consume en casa, que solo bebé en casa porque bebé a solas, que fuma marihuana a solas. Esas personas ya se ven cuando quieren aislarse, hay chicos que se han quedado cuatro días sin salir de la habitación porque su tendencia es esa y se ve como ha pasado la gripe uno y otro.

¿El tipo de contacto con la familia?

M: Siempre es el justo, les explicamos lo que hacen aquí, pero es el justo.